

NUORTEN KOKEMUKSIA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄSTÄ  
VALMENNUKSESTA URHEILUSEUROISSA

Hanna-Leena Kekki  
Susanna Palmi  
Terveyskasvatuksen  
pro gradu- tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Terveystieteiden laitos  
Kevät 2008

## **TIIVISTELMÄ**

**Nuorten kokemuksia terveyttä edistävästä valmennuksesta urheiluseuroissa**

**Hanna-Leena Kekki ja Susanna Palmi**

**Terveyskasvatuksen pro gradu- tutkielma**

**Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Terveystieteiden laitos**

**Kevät 2008**

**Sivuja 119, liitteitä 22**

**Ohjaaja(t): Terveyskasvatuksen assistentti TtM Sami Kokko ja tutkija TtM Sanna Salmela**

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, missä määrin nuoret kokevat valmentajan toiminnan terveyttä edistävänä ja kuinka terveyden edistäminen näkyy valmennustoiminnan eri osa-alueilla. Tarkastelussa käytettiin apuna terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereitä. Tutkimuksessa verrattiin myös yksilö- ja joukkuelajin välisiä eroja.

Tutkimuksessa käytettiin terveyttä edistävä urheiluseura-väitöskirjatutkimuksen aineistoa nuorten, 14–16- vuotiaiden hiihto- ja jääkiekkopoikien, osalta. Aineisto kerättiin postikyselynä strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Analysoitavana olivat 311 nuoren vastaukset. Aineiston analysointi aloitettiin tarkastelemalla vastausten frekvenssi- ja prosenttijakaumia. Muuttujien välisiä riippuvuuksia tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla ja tilastollisen merkitsevyyden testaamisessa käytettiin  $\chi^2$ -testiä. Riippuvuuksien testaamisessa käytettiin myös Spearmanin korrelaatiokerrointa. Valmentajan toimintaan liittyvistä kysymyspatteristoista muodostettiin faktorianalyysin avulla summamuuttujia, joiden jatkoanalyysissä käytettiin varianssianalyysiä ja t-testiä. Summamuuttujien sisäistä konsistenssia tarkasteltiin Cronbachin alfa-kertoimella.

Tulokset osoittivat, että valmentajien terveyden edistäminen oli vaihtelevaa. Toimintasääntöjen laatiminen oli kohtalaista. Valmentajien oma käyttäytyminen oli melko esimerkillistä. Harjoitusten/kilpailun aikana valmentajien toiminnassa oli enemmän terveyttä edistäviä piirteitä kuin muun seuratoiminnan aikana. Valmentajat huomioivat muun seuratoiminnan aikana paremmin nuorten terveyteen vaikuttavia tekijöitä (esimerkiksi harjoitusten/kilpailujen ja lepopäivien sopiva suhde) kuin jakoivat tietoa tai valistivat nuoria (esimerkiksi erillisen infotilaisuuden järjestäminen). Keskusteleminen terveyteen liittyvistä aiheista nuorten kanssa ei ollut kovin monipuolista, esimerkiksi päihteistä, väkivallasta ja seksi-kysymyksistä keskusteleminen oli vähäistä. Lajien väliset tarkastelut osoittivat, että hiihtovalmentajien toiminnassa näkyi enemmän terveyttä edistäviä piirteitä. Taustamuuttujien suhteen näytti siltä, että ylempi kilpailutaso, pidempi valmennussuhde, useampi valmentaja ja vähäisempi tapahtumien määrä olivat positiivisessa yhteydessä terveyden edistämisen toteuttamiseen. Taustamuuttujat vaikuttivat kuitenkin vaihtelevasti. Yhteenvetona voidaan todeta, että valmentajien toiminnassa oli terveyttä edistäviä piirteitä, mutta heidän toiminnassaan on kuitenkin vielä kehitettävää.

Asiasanat: hiihto, jääkiekko, nuoret, terveyden edistäminen, valmennus

## **ABSTRACT**

### **Adolescents' experiences on health promoting coaching within sport club**

**Hanna-Leena Kekki and Susanna Palmi**

**Master's thesis of health education**

**University of Jyväskylä, Faculty of Sport and Health Sciences, Department of Health Sciences**

**Spring 2008**

**Pages 119, appendixes 22**

**Supervisor: Assistant of health education Sami Kokko and researcher Sanna Salmela**

---

The purpose was to clarify to what extent adolescents perceive coaches' action as health promoting and how health promotion is seen in different parts of coaching. The standards of health promoting sports club were used as guidelines. Comparison between individual and team sport were also studied.

A data used is a part of doctoral dissertation study "Health Promoting Sports Club" and consist of 14 to 16 years old male athletes (cross-country skiing and ice-hockey participants). The data was collected by structured questionnaires and 311 adolescents' full-filled questionnaires. Preparatory review was made with percent- and frequency distributions. The associations between variables were analyzed by cross tabulations and Spearman correlation-coefficient. The significance was tested with  $\chi^2$ -test. Questions concerning coaches' actions were formed to sum variables by factor analysis. Review of sum variables was made by using of variance analysis and t-test. Review of internal consistent was made by Cronbach's alpha-coefficient.

Health promotion activities varied between coaches. Coaches had established rules for action moderately. Coaches' own behaviour was quite exemplary. Coaches' action during training/competition included more aspect of health promotion than during another sports club time. Coaches considered health-related issues better as a part of daily activities than dispensed knowledge. Discussions about health issues were one-sided. Coaches had discussed on substances, violence and sex-matters to a lesser degree. There were more health promotion aspects in cross-country skiing. There were positive associations between health promotion and higher competition level, longer coaching relation, greater number of coach and fewer numbers of events. Still there were variances on these variables. Some health promotion elements in coaching were found but there is a need for further development.

**Key words:** adolescents, coaching, cross-country skiing, health promotion, ice-hockey

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 NUORET TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOHDERYHMÄNÄ.....</b>	<b>3</b>
2.1 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA .....	3
2.2 NUORTEN TERVEYSTOTTUMUKSET .....	4
2.3 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN ERITYISTARPEET .....	7
<b>3 URHEILUSEURA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN VALMENNUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....</b>	<b>11</b>
3.1 TOIMINTAYMPÄRISTÖLÄHTÖINEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	11
3.2 URHEILUSEURA SOSIAALISENA KONTEKSTINA .....	12
3.3 URHEILUSEURATOIMINNAN MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET TERVEYDEN EDISTÄMISEN KANNALTA.....	13
3.3.1 Toiminnan vapaaehtoisuus, epävirallisuus ja tilannesidonnaisuus .....	14
3.3.2 Liikkumiseen ja urheiluseuratoimintaan liitettyjä terveystieteellisiä näkökulmia.....	15
<b>4 TUTKIMUKSEN KOHTEENA OLEVAT LAJIT .....</b>	<b>17</b>
4.1. HIIHTO YKSILÖURHEILULAJINA .....	17
4.2 JÄÄKIEKKO JOUKKUEURHEILULAJINA.....	19
<b>5 VALMENTAJA KASVATTAJANA .....</b>	<b>24</b>
5.1 VALMENNUS KÄSITTEENÄ .....	24
5.2 VALMENNUSMENETELMIEN KIRJO .....	25
5.3 VALMENTAJA JA AMMATTITAITO.....	26
5.4 URHEILU KASVATUSVÄLINEENÄ .....	29
5.5 VALMENTAJAT TERVEYDEN EDISTÄJINÄ JA TERVEYSKASVATTAJINA.....	29
5.6 VALMENTAJAN MERKITYS NUORILLE.....	31
<b>6 VALMENTAJIEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN JA TERVEYDEN EDISTÄMISTOIMINTA.....</b>	<b>37</b>
6.1 TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN .....	37
6.1.1 Aikuisväestön terveystieteellisyyskäyttäytyminen .....	37
6.1.2 Valmentajien terveystieteellisyyskäyttäytyminen .....	38
6.2 TERVEYDEN EDISTÄMISTOIMIEN ESIINTYVYYS VALMENNUKSESSA .....	40
6.2.1 Terveystieteellisyys edistäminen valmentajien toiminnassa .....	40
6.2.2 Terveystieteellisyyskasvatusaktiivisuus .....	43
<b>7 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TAVOITTEET .....</b>	<b>46</b>
<b>8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>47</b>
8.1 AINEISTO .....	47

8.2 TILASTOLLISET MENETELMÄT .....	51
<b>9 TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>54</b>
9.1 JOUKKUEEN/RYHMÄN SÄÄNNÖT .....	54
9.2 KIUSAAMISTILANTEET SEKÄ LIIKUNTAPAIKAN TURVALLISUUS JA PÄIHTEETTÖMYYS.....	57
9.2.1 Kiusaaminen .....	57
9.2.2 Liikuntapaikan turvallisuus ja päihteettömyys .....	58
9.3 VALMENTAJAN KÄYTTÄYTYMINEN .....	58
9.4 KESKUSTELEMISEN HELPPOUS VALMENTAJAN KANSSA SEKÄ ”KAIKKI PELAA” - JA ”REILU PELI” -IDEOLOGIOIDEN TOTEUTUMINEN .....	61
9.5 VALMENTAJAN TOIMINTA HARJOITTELUN/KILPAILUN AIKANA .....	63
9.6 VALMENTAJAN TOIMINTA MUUN SEURATOIMINNAN AIKANA.....	68
9.7 VALMENTAJAN NUORTEN KANSSA KÄYMÄT KESKUSTELUT .....	74
9.8 TURVALLISUUDESTA HUOLEHTIMINEN JA TOIMINTA TAPAHTUNEISSA LOUKKAANTUMISTILANTEISSA .....	77
9.8.1 Turvallisuudesta huolehtiminen .....	77
9.8.2 Loukkaantumistilanteet .....	79
9.9 TULOSTEN YHTEENVETO.....	80
<b>10 POHDINTA.....</b>	<b>82</b>
10.1 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS .....	82
10.2 TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA .....	87
10.2.1 Säännöt .....	88
10.2.2 Kiusaaminen .....	89
10.2.3 Valmentajan käyttäytyminen.....	90
10.2.4 Keskustelemisen helppous ja ”kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” - ajatusten toteuttaminen .....	91
10.2.5 Valmentajan toiminta harjoitusten/kilpailun ja muun seuratoiminnan aikana .....	92
10.2.6 Valmentajien ja nuorten käymät keskustelut.....	96
10.2.7 Turvallisuudesta huolehtiminen ja toiminta loukkaantumisaikoina.....	99
10.2.8 Terveysten edistäminen kokonaisuutena tarkasteltuna .....	100
10.3 TOIMENPIDE-EHDOTUKSIA .....	101
10.4 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSIA .....	103
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>105</b>
<b>LIITTEET .....</b>	<b>.....</b>

## 1 JOHDANTO

Nuoret ovat tärkeä terveyden edistämisen kohderyhmä, sillä nuoruudessa ollaan alttiita erilaisille vaikutteille ja kynnys erilaisiin kokeiluihin on melko matala (Robertson 2001). Nuoruudessa muodostuu usein myös pohja tulevalle terveyskäyttäytymiselle. Nuorten ollessa terveyden edistämisen kohderyhmänä on huomioitava monia juuri nuoriin liittyviä erityispiirteitä. Terveyden edistämisen tulisi olla kokonaisvaltaista sekä nuorten kasvua ja kehitystä tukevaa, ei tiettyihin ongelmakohtiin rajautuvaa. (Aalberg ja Siimes 1999, Jarasto ja Sinervo 1999).

Lähes puolet 3-18 vuotiaista lapsista ja nuorista osallistuu urheiluseuratoimintaan (SLU 2006), minkä vuoksi urheiluseurat ovat yksi keskeinen toimintaympäristö nuorten elämässä. Urheiluseura on kontekstina erinomainen väylä terveystieteiden huomioonottamiseen (Dobbinson ym. 2006), koska se voi opettaa nuorille monia eri taitoja sekä tukea kehitystä (Seefeldt 1987). Terveyden edistämisen tulisi kuulua kaikkeen seuran toimintaan, jotta terveyden edistämisestä tulisi systemaattista ja kokonaisvaltaista. Valmentaja on keskeisessä asemassa ajatellen terveyden edistämisen toteutusta, sillä valmentaja on eniten tekemisissä nuorten kanssa. Valmentajalla on myös tietty auktoriteettiasema, ja hän toimii esimerkkinä sekä samaistumisen kohteena identiteettiään etsiville nuorille. Lisäksi on syytä tiedostaa valmentajan piilovaikutus nuoriin ja heidän toimintaansa. Valmentajalta vaaditaan ennen kaikkea lajikohtaista osaamista, mutta se ei yksin riitä. Valmentajalta vaaditaan lisäksi erilaisten valmennusmenetelmien hallintaa ja itsensä tuntemista. Valmentajan täytyy myös ymmärtää nuorten kehitysvaiheet sekä erilaisia sosiaalisia ja psyykkisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat valmentamiseen. Tärkeää on toimiva ja luottamuksellinen urheilija-valmentajasuhde, joka tuo motivaatiota nuoren harjoitteluun. (Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Puhakainen 2001, Hietala ja Skyttä 2005, Vasarainen ja Hara 2005).

Pelkästään valmentajien terveystieteiden käyttäytymistä ei ole kovin paljon tutkittu, mutta yleisellä tasolla aikuisten terveystieteiden käyttäytyminen on mennyt parempaan suuntaan. Parannettavaa eri elämäntavoissa löytyy kuitenkin vielä paljon esimerkiksi alkoholinkäytön osalta. Valmentajien toiminnassa on jonkin verran havaittavissa terveyttä edistäviä piirteitä, mutta toiminnasta puuttuu laaja-alaisuus ja systemaattisuus. Myös valmentajien varsinaisessa terveystieteiden kasvatusaktiivisuudessa on tutkimusten mukaan parannettavaa. (Ojansivu 1992, Hotti

1998, Koski 2000, Seppälä 2002, Hämäläinen 2003, Kokko ja Kannas 2004, Helakorpi ym. 2007, Penttinen 2007, Prättälä ja Paalanen 2007).

Urheiluseuroissa tapahtuvaa terveyden edistämistä ei ole tutkittu paljon, jolloin aihealue tarjoaa mielenkiintoisia ja tärkeitä tutkimusaiheita. Lisäksi oma osallistumisemme urheiluseuratoimintaan tuo lisämielenkiintoa aiheeseen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa informaationlähteenä on käytetty pääasiassa valmentajia. Tämän tutkimuksen yhteydessä keskitytään 14–16-vuotiaisiin hiihtoa ja jääkiekkoa harrastaviin poikiin. Tutkimuksessa tarkastellaan, missä määrin nuoret kokevat valmentajan toiminnan terveyttä edistävänä ja missä määrin yksilö- ja joukkuelaji eroavat toisistaan nuorten terveyden edistämisen kokemusten suhteen. Tutkimus liittyy meneillään olevaan terveyttä edistävä urheiluseura - väitöskirjahankkeeseen ja sen yhteydessä luotuihin terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereihin (liite 1).

## **2 NUORET TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOHDERYHMÄNÄ**

Nuorten terveyden edistämisessä on useita huomioitavia tekijöitä, jotka liittyvät muun muassa nuorten kehitykseen, toimintaympäristöihin sekä vuorovaikutukseen. Nuoruus on nopean fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa. Tällöin opitaan käyttäytymismalleja sekä erilaisia tapoja, jotka kulkevat yksilön mukana usein aikuisuuteen saakka. (Aalberg ja Siimes 1999, Jarasto ja Sinervo 1999, Graham 2000, Zacheus ym. 2003, Tones ja Green 2004). Tarkastelemalla nuoruuteen liittyviä ominaispiirteitä ja nuorten terveyskäyttäytymistä voidaan esimerkiksi perustella terveyden edistämisen tarpeellisuutta ja terveyden edistämisessä huomioitavia tekijöitä. Nämä tekijät ovat ehkä jonkin verran jo vaikuttaneet valmentajien toimintaan. Vaikka tässä tutkimuksessa tarkastellaan valmentajien toimintaa, on hyvä tietää myös valmentajien toiminnan kohteesta eli nuorista jotain. Tuntemalla nuoruus elämänvaiheena voidaan arvioida valmentajien toiminnan hyviä puolia ja toisaalta myös kehittämisalueita. On myös hyvä huomioida, että tietyt nuoruuteen kuuluvat tekijät voivat vaikuttaa siihen, millaiseksi nuoret kokevat valmentajan toiminnan.

### **2.1 Nuoruus elämänvaiheena**

Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden välistä ajanjaksoa, joka sijoittuu 12–22 ikävuoden välille. Nuoren kehittyminen on hyvin yksilöllinen prosessi (Jarasto ja Sinervo 1999) ja tämä tulisi ottaa huomioon nuoren terveyden, hyvinvoinnin ja terveystietoisuuden ymmärtämisen kannalta (Currie ja Nemeth 2004). Nuoruusiässä joudutaan sopeutumaan erilaisiin fyysisen kasvun ja psykologisten seurauksien aiheuttamiin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin sekä persoonallisuuden kehittymiseen. Tyypillisiä murrosiän piirteitä ovat kasvun voimistuminen ja sukupuolinen kypsyminen. Rannan (2004) mukaan nuorten ajattelun ja identiteetin kehittyminen on sekavaa aikaa, jota voidaan kuvailla sanoilla epävarmuus, ahdistuneisuus ja hämmennys. (Mero ym. 1990, Aalberg ja Siimes 1999).

Nuoren fyysinen kehitys on usein pidemmällä kuin tunne-elämän kehitys. Nuoruuteen kuuluu taantuminen, joka ilmenee turvautumisena lapsenomaisiin ratkaisumalleihin ja monen saavutetun taidon heikkenemisenä. Nuoruuteen kuuluu myös kypsymättömyys, joka puolestaan ilmenee esimerkiksi lyhytjänteisyytenä ja protestointina. Tämän takia nuori tekee erehdyksiä ja virheellisiä valintoja. Nuorella on usein itsetunnon ylläpitämiseksi narsistisia ratkaisuja. Toisaalta nuorella on suuruuskuvitelmia itsestään ja välillä nuori kokee



mitättömyyttä ja kelpaamattomuutta. Nuoren ajattelu on usein mustavalkoista ja ehdotonta, ja hän saattaa käyttää selviytymiskeinonaan myös dramatisointia, älyllistämistä tai askeettisuutta. Ympäristöllä on erityinen asema nuoren kehityksen tukemisessa ja oman minän löytämisessä. (Aalberg ja Siimes 1999, Jarasto ja Sinervo 1999, Vasarainen ja Hara 2005).

Tutkimuksen kohteena olevat 14–16-vuotiaat pojat ovat murrosiässä. Useimmilla heistä saattaa olla voimakas kasvupyrähdyksen aika, mikä voi aiheuttaa ohimenevää kömpelyyttä. Fyysinen kehitys on kokonaisuudessaan henkistä kehitystä edellä, mikä valmentajan tulisi huomioida suunnitellessaan harjoittelua. Nuoret tekevät monenlaisia kokeiluja, jotka liittyvät myös terveyteen. Näihin valmentajilla on mahdollisuus puuttua ja vaikuttaa. Muut urheiluseurassa toimivat nuoret tarjoavat samaistumisen kohteita ja mahdollistavat toveruuden kokemisen. Lisäksi urheiluseura ympäristönä voi tukea oman minän löytämistä.

## **2.2 Nuorten terveystottumukset**

Nuoruutta on pidetty hyvän terveyden aikana. Viime aikoina nuorilla on kuitenkin havaittu sekä pitkäaikaissairauksia että koetun terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia. Stakesin (2006) mukaan peruskoulun 8-9-luokkalaisista hieman yli puolet pitää omaa terveyttään melko hyvänä. Nuorten oirehtiminen on hyvästä terveystottumuksesta huolimatta lisääntynyt. Pojilla oirehtiminen ei ole yhtä yleistä kuin tytöillä. Pojilla korostuu miehinen terveystottumus: vaivoja ei valiteta eikä omista tuntemuksista puhuta (Välimaa 2000). Esimerkiksi astma, allergia, väsymysoireet sekä niska- ja selkävaikeudet ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa. (Koivusilta ja Rimpelä 2001, Luopa ym. 2006).

Vertailtaessa terveyttä ja terveystottumista urheilevien nuorten (tämän tutkimuksen yhteydessä jääkiekkoilijat) ja yleisellä tasolla nuorten keskuudessa huomataan, että nuorten terveyteen liittyy samoja piirteitä niin yleisellä tasolla kuin urheilijoidenkin piirissä. Urheilevien nuorten terveyden edistämiseksi on kiinnitettävä huomiota samoihin haasteisiin kuin nuorten kohdalla yleensä. Lisäksi on otettava huomioon kyseessä olevan urheilulajin tuomat omat lisähaasteet, kuten esimerkiksi vammautumiskahva. Terveyden edistämisen tarpeellisuutta urheiluseuroissa voidaan perustella juuri tämän takia. (Rimpelä ym. 2005, Pitkänen 2006, Stakes 2006).

Vuonna 2005 16-vuotiaista nuorista tupakkaa oli kokeillut reilu kolme viidesosaa. 14–18-vuotiaista pojista tupakkatuotteita käytti säännöllisesti reilu viidennes. Pojilla tupakkatuotteiden käyttö on kuitenkin vähentynyt hiljalleen 90-luvulta lähtien. Nuuskakokeilujen lisääntyminen puolestaan pysähtyi 2000-luvun alussa. Vuonna 2005 nuuskaa kokeilleita oli 14-vuotiaana vajaa kymmenesosa ja 16-vuotiaana reilu neljännes. Negatiivinen suhtautuminen tupakointiin vähenee iän myötä. Jääkiekk junioreista enemmistö eli noin neljä viidesosaa ei tupakoi lainkaan. Vain prosentti tupakoi päivittäin. Tupakointi on myös jääkiekkoilijanuorilla selvästi yhteydessä ikään. Lähes kaikki 10–12-vuotiaat olivat tupakoimattomia, kun taas 15–16-vuotiaiden keskuudessa tupakoimattomia oli vähemmän, noin kolme viides osaa. Vanhemmat ikäryhmät osaavat ilmaista suhtautumisensa tupakointiin selkeämmin kuin nuoremmat pelaajat. Kokonaisuudessaan tupakointiin suhtaudutaan kielteisesti. (Rimpelä ym. 2005, Pitkänen 2006, Stakes 2006).

Suhtautumisella päihteisiin ja tupakointiin on yhteys urheilullisiin tavoitteisiin. Nuoremmat kiekkoilijat pitävät puuttumista toisten tupakointiin tärkeämpänä kuin vanhemmat pelaajat. Jääkiekk junioreista noin neljä viidesosaa ei käytä nuuskaa lainkaan ja reilu kymmenesosa on kokeillut nuuskaamista. Nuuskan käytön syiksi ilmoitetaan sen aiheuttamat positiiviset tunteet, nikotiiniriippuvuus ja ryhmäpaine. Myös nuuskan käyttö on ikäsidonnaista. 13–14-vuotiaista nuuskaa on kokeillut alle kymmenesosa, kun 15–16-vuotiailla vastaava osuus on reilu neljännes. Päinvastoin kuin tupakoinnin osalta, nuuskan käyttö todetaan jopa yleisemmäksi seurakavereiden keskuudessa kuin muissa kaveripiireissä. Nuuskan käytöllä ja urheilullisilla tavoitteilla ei ole samanlaista yhteyttä kuin tupakoinnin saralla. (Rimpelä ym. 2005, Pitkänen 2006, Stakes 2006).

Raittius on yleistynyt vuosien 1997–1999 jälkeen kaikissa ikäryhmissä lukuun ottamatta 18-vuotiaita. Vuonna 2005 14-vuotiaista pojista hieman vajaa kolme viidesosaa ilmoitti olevansa raittiita. 14–18-vuotiailla pojilla viikoittainen alkoholinkäyttö lähti laskuun vuonna 1999, mutta vuosina 2003–2005 alkoholinkäyttö on lisääntynyt. Suhtautuminen alkoholin juomiseen on poikien keskuudessa löyhempää kuin tytöillä. Yli puolet jääkiekk junioreista ei käytä alkoholia. Alkoholin käyttö on harvinaisempaa niillä pelaajilla, joilla on tavoitteena ammattilaisura. Alkoholiin suhtaudutaan kiekkojunioreiden keskuudessa kriittisesti. Mitä vanhemmasta pelaajasta on kyse, sitä paremmin hän osaa ilmaista mielipiteensä alkoholista. Nuorimmat juniorit pitävät alkoholia asiana, jonka käyttöön tulisi puuttua. (Rimpelä ym. 2005, Pitkänen 2006, Stakes 2006).

Peruskoulun 8-9-luokkalaisten suhtautuminen huumaaviin aineisiin vaikuttaa kielteiseltä. Ikäryhmästä suurin osa ei ole koskaan kokeillut marihuanaa tai hasista ja kerran kokeilleita on muutama prosentti. Myös lääkkeiden käyttö päihdyttämistarkoitukseen on harvinaista. Huumeiden tarjonta on kääntynyt laskuun vuonna 2001. Tarjonnan rakenne on muuttunut 2000-luvulle tultaessa 14–18-vuotiailla nuorilla siten, että tarjoaja on usein tuttava eikä vieras, mikä puolestaan oli tyypillistä 1990-luvun alulle. Jääkiekkoilijoista huumaavia aineita, esimerkiksi kannabista, marihuanaa sekä huumaavia ainesosia sisältäviä lääkkeitä, ilmoittaa käyttäneensä vain yksittäiset pelaajat. Suhtautuminen huumaaviin aineisiin on kielteistä jääkiekkojunioreiden keskuudessa. (Rimpelä ym. 2005, Pitkänen 2006, Stakes 2006).

Nuorten ravitsemuksen tärkeimpiä haasteita ovat tällä hetkellä epäterveellisten välipalojen vähentäminen, hedelmien, marjojen ja kasvien käytön lisääminen, oikeanlaisen ateriarvoinnin edistäminen sekä rasvojen laadun ja määrän muuttaminen terveellisempään suuntaan. Lisääntynyt virvoitusjuomien ja makeisten käyttö näkyy lihavuuden lisääntymisenä. Arviolta 15–20 % yli 10-vuotiaista nuorista on lihavia. Lihavuuden yleistymisen lisäksi nuoret ovat entistä lihavampia. Epäterveelliset välipalat yhdessä huonontuneen hammashygienian kanssa ovat myös huonontaneet nuorten suun terveyttä. Poikien keskuudessa epäterveellisten välipalojen nauttiminen on yleisempää. (Eerola ym. 2004, Räsänen 2004, Stakes 2006).

Nuorten nukkumistavoissa on tapahtunut muutoksia. Nukkumaan mennään entistä myöhemmin ja yöunet jäävät aikaisempaa lyhyemmiksi. Liian vähäiset yöunet aiheuttavat muun muassa ärtyisyyttä ja oppimisvaikeuksia. Peruskoulun 8-9-luokkalaisista nukkuu hyvin noin kolmannes. Unettomuudesta kärsii vajaa kymmenes. Lähes puolella 8-9-luokkalaisista mieliala on melko valoisa ja hyvä. Alakuloa ja surullisuutta kokee lähes joka kymmenes. Tulevaisuuteen suhtautuu toiveikkaasti samanikäisistä reilu kolme viidesosaa. Peruskoulun 8-9-luokkalaiset katsovat elämän sujuneen tähän asti melko hyvin. Puolet katsoo, ettei ole epäonnistunut elämässä. Itseään pitää melko hyvänä reilu kolmannes. Seuroissa pelaavat jääkiekkojuniorit suhtautuvat elämäänsä myönteisesti. Korkeat urheilulliset tavoitteet omaavat juniorit (esimerkiksi tavoitteena ammattilaisura) ovat hieman tyytyväisempiä elämäänsä. Juniorikiekkoilijoista reilu kolmannes viihtyy koulussa hyvin ja yli puolet pärjasi koulussa hyvin. (Pitkänen 2006, Stakes 2006).

Peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisista nuorista noin puolet ilmoittaa, että heillä on useita todella läheisiä ystäviä, joille voi kertoa asioistaan luottamuksellisesti. Samanikäisten nuorten molemmista vanhemmista lähes neljä viidesosaa tuntee heidän useimmat ystävänsä. Yli kolme viidesosaa peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisista kertoo myös vanhempien tietävän, missä he viettävät perjantai – ja lauantai-illat. Sen sijaan keskustelu vanhempien kanssa ei luonnistu hyvin. 9-luokkalaisista pojista joka viides kertoo pystyvänsä keskustelemaan vanhempien kanssa omista asioistaan usein, kun taas silloin tällöin vanhempien kanssa omista asioistaan keskustelee kaksi viidesosaa pojista. Jääkiekk junioreilla on yleensä laaja sosiaalinen verkosto. Suurimmalla osalla jääkiekkoa pelaavista nuorista molemmat vanhemmat tuntevat heidän kaverinsa. Myös vanhempien tieto siitä, mitä nuori tekee vapaa-ajallaan, on yleistä. (Pitkänen 2006, Stakes 2006).

### **2.3 Nuorten terveyden edistämisen erityistarpeet**

#### *Terveyden edistämisen merkitys/tarpeellisuus*

Nuoret ovat tärkeä terveyden edistämisen kohderyhmä, koska terveystottumukset siirtyvät usein lapsuudesta aikuisuuteen. Nuorten terveyteen liittyvät valinnat ovat toisaalta tilannesidonnaisia, mutta niihin vaikuttavat myös muut sosiaaliset (esimerkiksi vapaa-ajanvietto, koti ja koulu), taloudelliset ja historialliset tekijät. Nuoriin kohdistuvassa terveyden edistämässä tulisi huomioida nämä tekijät ja toteuttaa terveyden edistämistä paikallisesti ja tilannesidonnaisesti kyseessä olevien nuorten tarpeiden mukaisesti. Kodin, koulun ja nuorten muiden lähiympäristöjen synnyttämät kokemukset sekä niihin liittyvät tuki- ja riskitekijät vaikuttavat nuorten terveyteen. Hyvä terveys nuoruudessa auttaa nuoruusiän kehitystehtävissä ja koulussa suoriutumisessa. Yleensä nuoruusajan elämäntavat ja koulutusratkaisut vaikuttavat myöhäisemmän vaiheen terveyteen ja hyvinvointiin. Zacheus ym. (2003) sekä Yang ym. (1999) toteavat nuorena omaksutun liikunnallisen aktiivisuuden kulkevan usein ihmisen mukana läpi elämän. Van Mechelen ja Kemper (1995) painottavat varsinkin urheiluseuran jäsenyyden merkitystä liikunta-aktiivisuuden jatkumisessa myöhempään ikään. (Pavis ja Cunningham-Bulley 1999, Koivusilta ja Rimpelä 2000).

Nuorille terveys on yleensä itsestänselvyys. Nuoret elävät tässä ja nyt eivätkä ajattele tulevaisuutta terveytensä kannalta. On tärkeää, että nuoret ymmärtävät terveyskäyttäytymisen vaikutuksen omaan tulevaisuuteen. Nuorilla oman terveyden ajattelu saattaa olla varsin

rajoittunutta tiettyyn osa-alueeseen. Nuori saattaa ajatella esimerkiksi epäterveellistä ruokaa ainoastaan ulkonäkönsä kannalta (esimerkiksi lihomisen pelko). Tavoitteena on, että nuoret osaisivat suhteuttaa terveyskäyttäytymistään kokonaisvaltaisella tavalla tulevaisuutta ajatellen. (van Exel ym. 2006).

### *Tavoitteet*

Sosiaali- ja terveysministeriön (2006) mukaan nuorten osalta terveyden edistämisen tavoitteita Suomessa ovat nuorten hyvinvoinnin edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäisy, mielenterveysongelmien ehkäisy ja riittävän nopea hoitoon pääsy sekä nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäisy. Terveyden edistämisen tavoitteiden saavuttamisen kannalta terve itsetunto ja sen tukeminen on tärkeää (Graham 2000). Urheiluseuroilla on muiden nuorten toimintaympäristöjen kanssa mahdollisuus nuorten terveyden edistämiseen näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Esimerkiksi syrjäytymisvaarassa oleville nuorille voi olla hyötyä urheilun mahdollistamista kontakteista hyvien roolimallien kanssa. Joukkueeseen kuulumisen voi myös lisätä nuoren itsearvostusta ja tukea tätä kautta kasvuprosessia. (Honkonen 1999).

### *Nuorisokulttuurin merkitys*

Nuorten terveyden edistämisessä on otettava huomioon erityisesti nuorisokulttuuri ja sen tunteminen (Pavis ja Gunningham-Bulley 1999). Esimerkiksi päihteiden käytön aloittamista on selitetty kahdella eri mallilla, jotka ovat syrjäytymismalli ja nuorisokulttuurinen malli. Nuorisokulttuurimallin mukaan päihteet ovat osa nuorten vapaa-aikaa ja hauskanpitoa. Niiden avulla voidaan hakea kokemuksia ja seikkailua, ehkäistä tylsyyttä ja saavuttaa sosiaalinen estottomuus. Syrjäytymismallin mukaan päihteiden käyttöön ajaudutaan huonojen olosuhteiden ja ongelmien takia. (Pedersen 1991, Leimio-Reijonen 2002). Kaikessa terveystietoisuudessa vallitsevalla nuorisokulttuurilla ja vertaisilla on vaikutusta yksilöön. Nuorille ryhmäidentiteetti on tärkeää ja he samaistuvat helposti ryhmän käyttäytymistapoihin. Usein samaan ryhmään kuuluvilla nuorilla on samankaltaisia arvoja, asenteita ja käyttäytymismalleja. Myös terveyteen liittyvät käyttäytymismallit ovat usein samankaltaisia samaan ryhmään kuuluvien nuorten keskuudessa. Esimerkiksi parhaan ystävän tupakoinnilla on havaittu olevan yhteys nuoren tupakointiin. Ryhmällä, johon nuori kuuluu, on suuri merkitys nuoren terveyden edistämisen kannalta. (Pavis ja Cunningham-Bulley 1999).

Urheiluseurassa voitaisiinkin käyttää hyväksi myös vertaisoppimista, mikä on usein osoittautunut varsin tehokkaaksi. (Mero ym. 1990, Aalberg ja Siimes 1999, Koivusilta ja Rimpelä 2000, Coakley 2002, Tones ja Green 2004).

Nuoruutta voidaan kuvailla myös kokeilujen aikana, jolloin haetaan omaa paikkaa ja testataan rajoja (Jarasto ja Sinervo 1999). Oma paikka hakiessaan nuori voi esimerkiksi tupakoinnin avulla yrittää liittyä johonkin nuorisoryhmään (Pavis ja Cunningham-Bulley 1999). Epävarmuutensa takia nuori tarvitsee aikuisilta tietoa, tukea ja ohjausta. Koska nuoruuden ongelmien kasaantuminen saattaa johtaa syrjäytymiseen, on tässä ikävaiheessa hedelmällistä puuttua ongelmakohtiin. Tiukat otteet voivat olla parempia kuin liika ymmärrys ja sallivuus. Kaikkia nuoren kokeiluja ei pidä hyväksyä nuoruuteen kuuluvina ja vähätellä, vaan niihin tulisi puuttua. Yleensä nuoren ongelmiin ei ole olemassa vain yhtä syytä. (Jarasto ja Sinervo 1999).

#### *Terveyden edistäminen käytännössä*

Nuoriin kohdistuvan terveyden edistämisen tulisi olla kokonaisvaltaista. On kuitenkin huomioitava, että nuoret eivät usein ole kiinnostuneita liian pitkäaikaisista tavoitteista (Weare 2000). Terveyden edistämisen ei pitäisi kohdistua vain ongelmiin, vaan lähtökohtana tulisi olla itse nuoret (Graham 2000). Nuoria pitää arvostaa ja kohdistaa terveyden edistäminen kaikkiin nuoriin, ei ainoastaan riskiryhmiin (Pavis ja Cunningham-Bulley 1999). Lähes kaikkien nuorten elämäntyylisiin kuuluvat tietyt ajankohtaiset muoti-ilmiöt. On kuitenkin havaittavissa erilaisia ryhmittymiä, jotka syntyvät nuorten erilaisista sosiaalisista ympäristöistä. (Koivusilta ja Rimpelä 2000).

Robertsonin (2001) mukaan aikuisuutta kohti kulkemassa olevat nuoret ovat alttiita erilaisille tiedoille liittyen heidän psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Nuoret voidaan tavoittaa koulun ulkopuolella monissa eri ympäristöissä, joista urheiluseurat ovat yksi. Koulumaailman ulkopuoliset ympäristöt tarjoavat nuorille tilanteita, joissa voi tuntea turvallisuutta toteuttaen itseään luotettavien aikuisten valvonnassa. Turvallinen ympäristö on yksi tärkeimpiä kehityksen edellytyksiä. Terveyden edistämisen kohdistuessa nuoriin tärkeäksi työkaluksi nousee tasavertainen keskustelu ja pohdiskelu, sillä valistus saattaa aiheuttaa vastarintaa (Jarasto ja Sinervo 1999). Esimerkiksi lasten syömistapoja ja asenteita tutkittaessa on huomattu, että vanhemmat voivat vaikuttaa niihin paremmin oman mallin kautta kuin pelkällä

kontrolloimisella ja rajoittamisella (Brown ja Ogden 2004). Kuitenkin myös sääntöjä tarvitaan. Meron ym. (1990) mukaan aikuisten luomat säännöt, jotka vastaavat nuoren kypsyystasoa, luovat turvallisuutta, joka on perustana nuorten kyvyille myöhemmin kyseenalaistaa normeja ja sääntöjä sekä keskustella niistä rakentavasti. (Coakley 2002).

### *Poikien terveyden edistämässä huomioitavaa*

Terveyden edistämisen kohdistuessa poikiin on huomioitava, että heidän terveyteensä ja terveyskäyttäytymiseensä vaikuttavat muutamit sukupuoleen liittyvät erityispiirteet. Ensinnäkin on huomioitava biologiset tekijät. Terveyskäyttäytymisen kannalta olennaisempaa on kuitenkin huomioida maskuliininen elämäntyyli, joka saattaa aiheuttaa joitakin sairauksia tai terveyteen liittyviä ongelmia. Miesten elämäntyyliin liittyy riskien ottaminen, ja tämän takia he ovat alttiimpia erilaisille onnettomuuksille ja loukkaantumisille kuin naiset. Miesten suhtautuminen terveyteen on myös erilaista, ja he eivät niin mielellään puhu ongelmistaan ja hae apua, kuten naiset. Välimaan (2000) mukaan jo nuorilla pojilla korostuu vaivojen vähättely ja haluttomuus puhua omista terveysasioista. Miesten kohdalla tulisi kiinnittää enemmän huomiota terveellisten elintapojen edistämiseen. (White ja Cash 2004). Sukupuolen lisäksi täytyy huomioida nuorten ikä sekä kehitystaso. Lisäksi jokaisella on omaan persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä, jotka vaikuttavat oppimiseen ja terveyskäyttäytymiseen. Näiden edellä mainittujen tekijöiden huomioiminen auttaa kohdistamaan ja mukauttamaan terveyden edistämistä siten, että se parhaiten vastaa tämän ikäisten nuorten tarpeita. (Tones ja Green 2004).

### **3 URHEILUSEURA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN VALMENNUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ**

Suomessa liikuntaseurat ja niiden kattojärjestöt kattavat koko maan. Niitä on perustettu kaikkiiin kuntiin ja ne aktivoivat nuorisoa kaikista yhteiskuntaluokista (Allardt 2001). Liikuntaseurat ovat sosiaalisia järjestelmiä, joissa jäsenet ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Vaikka niillä on suhteellisen autonominen asema, ovat ne silti jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Seuroilla on tietty toimintaideologia, jäsenistö, toimintaohjelma, resurssit ja hallinto, jotka vaikuttavat niiden toimintaan. Liikuntaseuroja voidaan pitää liikunta- ja urheilutoiminnan perusyksikköinä. Urheiluseurat kuuluvat tämän yläkäsitteen alle. Tässä tutkielmassa käytetään urheiluseuran käsitettä, koska se sisältää ajatuksen kilpaurheilusta käsittäen näin suuren osan nuorisourheiluseuroista. (Heinilä 1986, Koski 1994).

Seefeldtin (1987) mukaan osallistumalla urheiluseuratoimintaan nuoret voivat kehittää sekä fyysisiä ominaisuuksiaan että oppia emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja sekä kehittää moraalisia arvoja, itsetuntemusta ja itseluottamusta. Coakley (2002) korostaa turvallisen ympäristön takaavan nuorille edellytykset kehitykseen useilla eri alueilla. Toimintaympäristönä urheiluseuran kontekstiin liittyy monia eri piirteitä, joilla on mahdollisuus tukea terveyden edistämistä ja nuorten kehitystä. Koska urheiluseura on valmentajan toimintaympäristö, on hyvä tuntee urheiluseuratoimintaan liittyviä piirteitä. Urheiluseura asettaa valmentajien toiminnalle tiettyjä reunaehtoja, mutta toisaalta tarjoaa mahdollisuuksia ja tukee valmentajan toimintaa. Valmentaja ei siis toimi irrallaan seurasta, vaan seuralla on aina jonkinlainen rooli valmentajan toiminnassa.

#### **3.1 Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen**

Elinympäristö vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen. Nuoren kehitykseen vaikuttavat kaikki ympäristöt, joiden kanssa hän on tekemisissä (Solantaus 2002). Toisaalta yksilöt vaikuttavat myös ympäristöönsä. Terveyden edistämisen tavoitteiden saavuttaminen vaatii yksilöiden toimintaympäristön muuttamista tai siihen vaikuttamista (Thompson ja Kinne 1999). Yhteisötasolla tapahtuvassa terveyden edistämässä muun muassa sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön vaikuttamalla voidaan edistää ihmisten hyvinvointia. Tällöin huomio ei kiinnity ainoastaan yksilöön ja hänen terveyteensä, vaan kokonaisvaltaisesti koko yhteisöön



parantamalla niin sosiaalisia, ympäristöllisiä, taloudellisia kuin poliittisia tekijöitä. Koska yhteisöt eroavat toisistaan niin kokonsa kuin toimintansa puolesta, paikallisuutta ja yhteisön ominaispiirteitä tulisi korostaa. (Mittelmark 1999).

Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen (settings based health promotion) on kehittynyt vuoden 1986 Ottawa Charter-julistuksen myötä, jolloin ongelmakeskeisyydestä alettiin vähitellen irtautua ja samalla huomio alkoi kiinnittyä terveyden edistämisen eri toimintaympäristöihin (Kickbusch 2003). Toimintaympäristölähtöinen terveyden edistäminen tarjoaa viitekehyksen, joka rohkaisee erilaisia ihmisryhmiä huolehtimaan terveydestään. Se yhdistää ihmisiä ja ympäristöjä. (Whitelaw ym. 2001).

Meneillään olevassa väitöskirja-hankkeessa on luotu terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit (Kokko ym. 2006). Kriteereitä on yhteensä 22 ja ne on jaettu viiteen yläluokkaan, jotka ovat 1) seuran terveyden edistämisen toimitavat, 2) seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä, 3) seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet, 4) seuran yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet ja 5) seuran terveystalvet (liite 1). Seuran terveyden edistämisen toimitapoihin kuuluu muun muassa yhteistyö terveysasioissa ja se, että terveyden edistäminen on huomioitu säännöissä ja päätöksenteossa. Ympäristön turvallisuutta tarkasteltaessa voidaan kiinnittää huomio niin fyysiseen kuin savuttomaan/päihteettömään ympäristöön. Yhteisöllisiä toimia ovat muun muassa konflikteihin puuttuminen ja valmentajien esimerkkinä toimiminen. Yksilölähtöisiä toimia ovat puolestaan muun muassa terveyden edistäminen valmennustoiminnan osana, fair play - ideologia ja yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukeminen. Terveystalvetiin kuuluvat muun muassa urheiluvammoista huolehtiminen ja hoitokäytännöistä tiedottaminen. Painopisteen tulisi kuitenkin olla ennen kaikkea ennaltaehkäisyssä. (Kokko 2006). Tavoiteltavaa olisi, että terveyden edistäminen olisi kokonaisvaltaisesti kaikessa urheiluseuran toiminnassa mukana.

### **3.2 Urheiluseura sosiaalisena kontekstina**

Useimpien lasten ja nuorten elämä on jakaantunut yhteiskunnan eri alueiden ja instituutioiden kesken: koulun, perheen ja harrastusten (esimerkiksi musiikki, partio, urheilu). Lasten ja nuorten socialisaatioprosessi merkitsee näiltä alueilta saatujen elämysten ja kokemusten yhteen kytkeytymistä, joka antaa pohjan identiteetin kehitykselle. Lisäksi turvallinen ympäristö, vertaiset ja hyväksyttäviä käyttäytymismalleja näyttävät aikuiset luovat perustaa

nuorten kehitykselle (Solantaus 2002). Koulu mielletään usein pakkoinstituutioksi, kun taas vapaa-aikaa käytetään sen kompensoimiseksi, mitä ei saada tyydytetyksi koulussa. Ihmiset tarvitsevat toisia ihmisiä, ja ihmisillä on yleisesti tarve kuulua jäsenenä sosiaalisten suhteiden verkostoon. (Broady 1986, Coakley 2002, Ewing ym. 2002).

On myös hyvä ottaa huomioon urheilun merkityksiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia luova puoli. Lähes kaikissa olosuhteissa urheilu liittyy yhteen yhteiskunnan eri osa-alueita, muodostaa sosiaalisia suhteita ja kasvattaa omalla tavallaan nuorisoa. Urheiluseura tarjoaa nuorille mahdollisuuden toveruuteen ja kuulumiseen sosiaaliseen verkostoon. Tätä kautta nuoret oppivat yhteisöelämän perusdynamiikkaa, hyväksyttäviä käyttäytymismalleja ja tunteiden käsittelytaitoja (Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002). Samalla nuorten persoonallisuus, moraaliset arvot ja itseluottamusta kehittyvät (Seefeldt 1987). Yhteisyys on resurssi, jonka kautta voidaan toteuttaa muita arvoja. (Allardt 1976, Broady 1986, Allardt 2001, Ewing ym. 2002, Tapaninen ym. 2002, European Youth and Sport Forum (EYSF) 2005).

Meron ym. (1990) mukaan oikeat arvot ja asenteet ovat parasta pääomaa, mitä nuorten urheiluseuratoiminta voi antaa. Urheiluseuratoimintaa pidetään myös eettisesti hyväksyttävänä (Ilmanen ym. 2004). Yleisestikin kaikkea urheiluseuratoimintaa pidetään Suomessa myönteisenä ilmiönä ja ilmapiiri seuratoiminnalle on otollinen (Koski 1987). Toisaalta Meron ym. (1990) mukaan liikaan tehokkuuteen ja voittojen maksimointiin pyrkivä järjestelmä on uhka kasvatuksellisten tavoitteiden saavuttamiselle.

### **3.3 Urheiluseuratoiminnan mahdollisuudet ja haasteet terveyden edistämisen kannalta**

Urheiluun liittyy tiettyjä erityispiirteitä, minkä takia sitä voidaan käyttää hyvänä kasvatusvälineenä. Tällaisia piirteitä on muun muassa toiminnan vapaaehtoisuus, epävirallisuus ja tilannesidonnaisuus. Urheilu on aktiivista toimintaa ja oppiminen tapahtuu toiminnan kautta. Osallistuminen edellyttää ja lisää tavoitteellisuutta ja pitkäjänteisyyttä sekä tuo elämään järjestystä. Valmentajan ja valmennettavan välille muodostuu tiivis vuorovaikutus. Valmentaja on usein auktoriteetti, jonka sanaan uskotaan. Edellä mainittujen erityispiirteiden ansiosta toiminnan yhteydessä tarjoutuu hyvä tilaisuus opettaa muutakin kuin varsinaisia urheiluun liittyviä asioita, kuten esimerkiksi terveyteen liittyviä asioita. (Telama 1989, Liukkonen 1990, Kokko ym. 2004). On kuitenkin huomioitava, että usein mitä

kovatasoisemmasta kilpailullisuudesta on kyse, sitä vaikeampaa on huomioida kasvatukselliset näkökulmat (Liukkonen 1990).

### 3.3.1 Toiminnan vapaaehtoisuus, epävirallisuus ja tilannesidonnaisuus

Osallistuminen urheiluseuran järjestämään toimintaan perustuu vapaaehtoisuuteen, minkä takia toimintaan liittyy vahva sisäinen motivaatio (Telama 1989, Liukkonen 1990, Kokko ym. 2004). Yhdistysten vapaaehtoisuudella tarkoitetaan osallistujien omaehtoista toimintaa (Heinilä 1986). Vapaaehtoisuuteen pohjautuvat sekä nuorten että aikuisten osallistuminen. Vapaaehtoisuuteen perustuvissa yhteisöissä sen jäsenet ovat keskeisessä asemassa. Toiminta saa alkunsa ihmisistä itsestään ja tavoitteena on jonkin asian aikaansaaminen tai edistäminen. Vapaaehtoisen yhdistyksen jäsenillä on yleensä yhteiset arvot ja ihanteet. Osallistuminen lisää turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. (Koski 1994).

Oppimista, joka tapahtuu koulujärjestelmän ulkopuolella, kutsutaan informaaliksi oppimiseksi. Ei-muodolliselle kasvatukselle tyypillinen piirre on omaehtoisuus. Tavoitteena eivät ole tutkinnot, mutta toiminta on silti usein järjestelmällistä esimerkiksi toimintaan käytetyn ajan suhteen. (Harju 2003). Robertsonin (2001) mukaan nuorisojärjestöjen epävirallinen luonne antaa oivan mahdollisuuden ottaa nuoret mukaan erilaisten (terveys)kasvatusprojektien suunnitteluun sekä myös toteutukseen. Coakley (2002) toteaa, että nuorten äänen kuuluminen suunnittelussa herättää nuorissa kiinnostusta aiheeseen ja motivaatiota etsiä tietoa kyseisestä aihealueesta. Kasvatuksellisesti urheiluseurat ovat epävirallisia toimintaympäristöjä (Robertson 2001, Kokko ym. 2004). Robertsonin (2001) mukaan juuri nuorten vapaaehtoisuus nuorisojärjestötoimintaan osallistumisessa luo epävirallisen kasvatusluonteen toiminnalle.

Kouluopetuksen yhteydessä puhutaan usein piilo-opetussuunnitelmasta, jonka avulla oppilaat oppivat muutakin kuin opettajan varsinaisesti opettamia asioita (Broady 1986). Yhtäläillä voidaan ajatella, että urheiluseuratoiminnassa on olemassa samalla tavalla piilotoimintaa. Urheiluseuroilla ei ole varsinaista opetussuunnitelmaa, kuten kouluilla, mutta urheiluseurojen virallista toimintaa ohjataan toimintasuunnitelman avulla. Urheiluseurassa tapahtuvaa piilotoimintaa voidaan kutsua piilotoimintasuunnitelmaksi (Kokko ym. 2004). Piilotoimintasuunnitelman avulla opitaankin paljon sellaista, mitä ei ole asetettu virallisesti tavoitteeksi. (Antikainen ym. 2000).

Opittaessa kasvatuksellisia asioita urheiluseuran yhtenä etuna voidaan pitää tilannesidonnaisuutta. Ihmiset oppivat ja omaksuvat asioita yleensä paremmin, kun oppimistilanteet vastaavat aitoja arkipäivän tilanteita. Jos uusien asioiden opettelu tapahtuu täysin irrallisena, jää oppiminenkin usein pinnalliseksi. Tällöin opittuja asioita ei pystytä soveltamaan eikä siirtämään arkipäivän tilanteisiin. (Hakkarainen ym. 2002). Urheiluseurassa terveyden edistäminen on sidottu nuorten arkipäivän toimintaympäristöön. Tätä kautta terveellisten elintapojen omaksuminen tapahtuu mahdollisesti paremmin kuin esimerkiksi koululuokassa opiskelemalla. Terveysnäkökohdat tulisi kuitenkin sitouttaa lajiin ja ottaa lajinäkökohta huomioon terveyden edistämiseksi. Eri lajit sisältävät esimerkiksi erilaisia riskejä (vrt. jääkiekkoilijoiden vammat ja hiihtäjien rasitusvammat).

### 3.3.2 Liikkumiseen ja urheiluseuratoimintaan liitettyjä terveystieteellisiä näkökulmia

Liikunnan harrastaminen tuo monia terveyshyötyjä. Aktiivinen liikunnan harrastaminen muun muassa parantaa sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja ehkäisee monia sairauksia. (Ilmarinen 1993, Bauman 2004). Nuoruus on tärkeä ajanjakso koko elämänkulun terveyden kannalta (Solantaus 2002). Nuorella iällä aloitettu liikunta voi esimerkiksi ehkäistä sydän – ja verisuonisairauksien riskitekijöitä, kuten lihavuutta (Malina ja Bouchard 1991). Urheiluseuratoiminta voi parhaimmillaan tukea nuorten kasvua ja kehitystä sekä opettaa terveellisiä elintapoja ja vaikuttaa persoonallisuuden kehittymiseen myönteisesti (Seefeldt 1987, Ewing ym. 2002).

Urheiluun on liitetty yhteiskunnassa yleisesti hyvänä ja tavoiteltavana pidettyjä asioita, esimerkiksi raittius (Ilmanen ym. 2004). Alkoholi on kuitenkin ollut osa urheilua jo pitkän aikaa. Ilmasen (2000) mukaan viinan myynnillä rahoitettu urheilu ja liikunta juontavat juurensa aina sata vuotta taaksepäin. Alkoholin ja urheilun yhteys näkyy muun muassa voitonjuhlissa, saunailloissa ja sponsoroinnissa. Urheilun on oletettu pitävän nuoret pois kaduilta ja pahanteosta, mutta tutkimusten perusteella on voitu osoittaa, etteivät urheiluseuroissa toimivat nuoret käytä vähemmän alkoholia kuin muut nuoret. Esimerkiksi vuonna 1998 urheiluseuraan kuuluvista 15-vuotiaista pojista alkoholia kuukausittain käytti 55 % ja urheiluseuraan kuulumattomista 52 % (Ranta ja Vuori 2001). Kannaksen ym. (2002) mukaan täysraittiiden osuus on suurempi urheiluseuraan kuulumattomien joukossa ja lisäksi kännikokemukset ovat yleisempiä urheiluseuraan kuuluvilla lapsilla ja nuorilla. Alkoholi voi

toisaalta olla eräänlainen aikuistumiseen kuuluva riitti. Toisaalta alkoholin näkyminen urheilussa edellä mainituilla tavoilla saattaa vaikuttaa nuorten asenteisiin ja suhtautumiseen. (Koski 2000).

Dobbinson ym. (2006) näkevät urheilun kontekstina, joka pystyy tarjoamaan merkittävän väylän terveystieteen huomioonottamiseen. Australialaisessa tutkimuksessa havaittiin, että parhaiten jäsenilleen tukea terveyskäyttäytymisen muuttamiseen tarjosivat seurat, joiden toimintaan oli kirjattuna esimerkiksi tupakoimattomuus ja terveelliset ruokavalinnat. Erityisesti vaikuttaminen onnistuu ryhmille, joilla on muun muassa kehitysvaiheen puolesta otollinen vaihe muuttaa ja vaikuttaa terveyteen ja siihen liittyvään käyttäytymiseen. Nuoret ovat esimerkki tällaisesta ryhmästä. Toisaalta terveystieteen huomioonottaminen onnistuu paremmin suurilta ja taloudellisesti hyvin pärjäviltä seuroilta. Kokonaisuudessaan kirjatut säännöt rohkaisevat seuroja suuntautumaan terveystieteen huomioonottamiseen toiminnassaan. Toisaalta Halme (2005) on kriittisempi ja toteaa, ettei terveys – ja moraalikasvatus kuitenkaan välttämättä mene perille esimerkiksi jääkiekossa.

Terveystieteen rajallisuus olisi otettava enemmän huomioon puhuttaessa urheilun hyödyistä. Nuorten urheilu ei ole vain lääketiedettä, fyysistä suorituskykyä ja terveydenhuoltoa vaan paljon kokonaisvaltaisempaa toimintaa. Urheilun avulla ihminen oppii ymmärtämään itseään. Voitot ja julkisuus ovat pieniä asioita sisäisen kasvun rinnalla. Terveystieteen valta-asemaa ei kuitenkaan tarvitse asettaa kyseenalaiseksi, koska urheilua koskeva tieto on perinteisesti painottunut elimistön toimintaan, terveyteen ja suorituskykyyn. (Puhakainen 2001).

## **4 TUTKIMUKSEN KOHTEENA OLEVAT LAJIT**

Tutkimuksessa on mukana yksilölaji ja joukkuelaji. Tässä tutkimuksessa keskitytään kahteen talvilajiin, hiihtoon sekä jääkiekkoon. Molemmat lajit ovat 3-18-vuotiaiden nuorten keskuudessa suosituimpien urheilulajien joukossa. Vuonna 2005–2006 13-18- vuotiaista nuorista jääkiekkoa seuroissa harrasti 47 500 nuorta ja vastaavasti hiihtoa 19 000 nuorta. Jääkiekko oli seurassa harrastettavista lajeista kolmanneksi yleisin ja hiihto kuudenneksi yleisin. Jääkiekko on suosituimpaa poikien keskuudessa, kun taas hiihdon harrastus jakaantuu melko tasaisesti tyttöjen ja poikien keskuudessa. Yleisellä tasolla 13–18- vuotiaista nuorista hieman yli puolet harjoittelee seurassa kolme kertaa viikossa tai enemmän, kaksi kertaa viikossa harjoittelee lähes kolmannes ja noin kerran viikossa viidennes. Jääkiekkoa seurassa harrastavista lähes kolme viidesosaa on käynyt harjoituksissa vähintään kolme kertaa viikossa, kun taas hiihdossa vastaavasti vajaa kolmasosa. Jääkiekon puolella seurassa harjoitellaan useammin kuin hiihdossa. Jääkiekkoilevista nuorista 89 % ja hiihtäjistä 88 % on osallistunut viimeisen 12 kuukauden aikana kilpailuihin, turnauksiin tai otteluihin. Suurin osa nuorista liikkuu harrastamansa lajin lisäksi myös muiden lajien parissa. Toisaalta joillakin nuorilla harjoittelu esimerkiksi jääkiekon parissa on jo sen verran aikaa vievää, että muille harrastuksille ei jää välttämättä aikaa. Aktiivisinta liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on 7-14-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa. Osallistuminen seuratoimintaan vähenee 15- vuotiailla nuorilla ja omatoiminen liikkuminen yksin ja kaveriporukassa lisääntyy. (Tissari 2004, SLU 2006).

Osa tutkimuksessa mukana olevista seuroista on sinettiseuroja. Seura voi saada Nuori Suomen tunnuksena laadukkaan nuorisotyön toteutuksesta. Sinetin tarkoitus on kehittää seurojen nuorisotoimintaa. Sinettiseuroille on asetettu tietyt kriteerit, joita ovat muun muassa kasvatuksellisuus, pelisäännöistä sopiminen, ohjaajien kouluttaminen, toiminnan monipuolisuus ja jokaisesta nuoresta huolehtiminen. (Nuori Suomi 2002).

### **4.1. Hiihto yksilöurheilulajina**

Valmennus lähtee liikkeelle siitä, millainen käsitys valmentajalla on ihmisestä. Tämä toimii ikään kuin punaisena lankana ohjaamassa valmentajan toimintaa. Valmentajan työn perustuessa holistiseen ihmiskäsitykseen ihminen nähdään kokonaisuutena, joka muodostuu kehollisuudesta, tajunnallisuudesta ja situationaalisuudesta. Valmennuksen toteuttamiseen

vaikuttavat urheilijan fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä sen hetkinen elämäntilanne. Tärkeää on huomioida nämä kaikki edellä mainitut tekijät ja kohdata urheilija ainutlaatuisena yksilönä eikä pitää ihmistä koneena yrittäen saada tätä täydelliseen hallintaan. Valmennusmenetelmiä ja tavoitteita suunniteltaessa valmentajan tulisikin tutustua valmennettavaansa. Valmennussuhteen tulisi rakentua urheilijan ja valmentajan arvoista. (Puhakainen 1995).

Meron ym. (1990) mukaan hiihto on ollut osa suomalaisuutta kautta aikojen. Maastohiihto on kestävyysurheilua, jossa menestyäkseen tarvitsee harjoitella runsaasti. Keskeisiä hiihdossa hallittavia osatekijöitä ovat lajitaitavuus, yleistaitavuus sekä monipuoliset kestävyysominaisuudet. Koska hiihto on kestävyyslaji, on huomioitava kestävyyslajin erityisvaatimukset. Hiihdossa kyse ei enää ole vain siitä, kuinka hyvin jaksaa, vaan siitä, kuinka kovaa pääsee. Tämä seikka on otettava huomioon myös nuorten harjoittelussa. (Leppävuori ja Jylhä 1997).

Jo 13-16-vuotiaana nuoren on opittava tunnolliseen ja määrätietoiseen harjoitteluun. Tällöin nuori urheilija on monesti tehnyt jo lajivalintansa. On huomioitava kuitenkin myönteinen ja kehitykseen tähtäävä ilmapiiri, sillä nuori kokee harjoittelun mieleisenä vain sitä halutessaan. Taitavalla valmentajalla on kyky tehdä itsensä lähes tarpeettomaksi ja toimia nuoren taustatukena, motivoijana ja tukijana omien tuntemusten tunnistamisessa sekä laatia nuorelle mahdollinen harjoitusohjelma yhteistyössä nuoren kanssa. Yksipuolista harjoittelua tulee välttää. Valmentajan tulisi kannustaa nuorta omatoimisuuteen ja oma-aloitteisuuteen harjoittelussa ja sen seurannassa, jotta nuori itsenäistyisi urheilijana. (Kantola ja Rusko 1985, Mero ym. 1990, Leppävuori ja Jylhä 1997).

Nuoruusiässä fyysinen kehitys antaa usein mahdollisuuden runsaaseen harjoitteluun. Psyykkinen kehitys asettaa kuitenkin nuoren toiminnalle suuren haasteen. Murrosiässä alkaa itsenäistyminen ja luontainen siirtymä pois urheilusta on suurta. Tässä ikävaiheessa valmentajan rooli korostuu, koska valmentaja saattaa olla ainoa henkilö, jota nuori kuuntelee. Valmentajan ammattitaidon puute on asia, joka saa nuoren helposti lopettamaan. Lopettamisen taustalla saattavat olla myös käsitykset lajin suosioista nuorten keskuudessa. Hiihto on laji, joka ei ole perinteisesti ollut nuorten suosiossa, mutta lajin suosio on ollut nousussa viime vuosina. Pelko ryhmään kuulumattomuudesta ja erilaisuudesta ajaa nuoren usein harrastuksen lopettamiseen ja rajuihin kokeiluihin. Nuori saattaa tuntea jäävänsä paitsi jostain nuorille tärkeästä urheilun takia. Tämän takia on otettava huomioon mahdollisuus

osallistua nuorten omiin menoihin ja tapahtumiin. Päätökset ovat nuoren omia ja vasta halu urheilla saa nuoren pysymään urheiluharrastuksen parissa. (Leppävuori ja Jylhä 1997, Närhi ja Frantsi 1998).

Hiihdossa mahdollisesti tapahtuvat vammat ovat tyypiltään lähinnä rasitusvammoja lajin kestävyystyyppisestä luonteesta johtuen. Ne johtuvat usein yksipuolisesta harjoittelusta, huonosta tekniikasta, ulkoisista olosuhteista, yliliikkuvuudesta nivelissä, puutteellisesta liikelaajuudesta tai lihastasapainon häiriöistä. Akuutit vammat syntyvät lähinnä kaatuessa. Tyypillisiä hiihtäjien rasitusvammoja tai oireyhtymiä ovat murtumat, noidannuolet, säteilykivut, ”penikkatauti” sekä erilaiset polvi-, lonkka- ja selkäkivut. (Koistinen 1994).

Suomen Hiihtoliitto on jaettu 18 piiriin ja lisäksi on olemassa Suomen ruotsinkielinen Hiihtoliitto. Yksittäisiä toimivia hiihtoseuroja Suomessa on reilut 700. Hiihtoliiton nuorisotoiminnan tavoitteena on antaa jokaiselle nuorelle mahdollisuus kokeilla ja harrastaa lajia suhteessa omiin edellytyksiinsä, myös niille, jotka eivät halua kilpailla. Suomen Hiihtoliitolla on 16-vuotiaille ja tätä nuoremmille oma valtakunnallinen valmennus- ja kilpailujärjestelmä, Hopeasompa. Tavoitteena on elinikäisen kiinnostuksen ja innostuksen syntyminen hiihtoa kohtaan sekä tekniikoiden opettelu. Kilpailuja järjestetään paikallisesti, alueellisesti ja valtakunnallisesti. (Suomen Hiihtoliitto 2007a, 2007b).

#### **4.2 Jääkiekko joukkueurheilulajina**

Joukkueurheilussa valmentaja joutuu jossain määrin toimimaan eri tavalla kuin yksittäistä urheilijaa valmennettaessa (Puhakainen 1995). Valmentajan on joukkuevalmennuksessa huomioitava kaksi ulottuvuutta. Joukkuetta ei voida tarkastella irrallaan sen yksittäisistä jäsenistä, sillä joukkue on kokonaisuus, joka muodostuu erilaisista yksilöistä. Erilaisten yksilöiden välille muodostuu dynaamisia vuorovaikutussuhteita. Jotta valmentaja ymmärtäisi joukkueensa ryhmädynamiikkaa, täytyy hänen ymmärtää jotain pienyhteisöjen toiminnasta. Joukkueen tasapainoon vaikuttavatkin jäsenten keskinäiset suhteet ja muutokset niissä. (Puhakainen 1995). Useimmiten joukkue onkin lähes kuin perhe. Käytännössä joukkueen valmentaminen lähtee liikkeelle yksittäisten jäsenten tuntemisesta ja tämän jälkeen joukkueen sisäisistä vuorovaikutussuhteista. Valmentajan tulisi tuntea jokainen pelaaja niin fyysisiltä kuin henkisiltä ominaisuuksiltaan sekä toiveiltaan ja tavoitteiltaan. Esimerkiksi joukkueen yhteisiä tavoitteita laatiessa täytyy huomioida kunkin yksilön omat tavoitteet. Jos tavoitteet



ovat ristiriitaisia, saattavat yksilön tavoitteet haitata koko joukkueen suoritusta. Toimivassa joukkueessa jokaisen tulisi voida olla oma itsensä ja epäonnistumisten tulisi olla sallittuja. Jokaisen pelaajan pitäisi tuntea toisensa ja tulla keskenään toimeen. Joukkueen menestymisen kannalta on myös tärkeää, että jokainen jäsen tietää roolinsa. Tulosten saavuttamiseksi motivoinnissakin täytyy muistaa, että pelkkä joukkueen motivointi ei riitä, vaan on yhdistettävä siihen jokaisen yksilön motivointi. Toimivan joukkueen muodostuminen voikin joskus kestää vuosia. (Miettinen 1992, Puhakainen 1995, Rovio 2002).

Joukkuepelin olennainen osa on joukkuehenki, koska se antaa jokaiselle joukkueen jäsenelle mahdollisuuden tuntea yhteenkuuluvuutta huolimatta kilpailullisista suorituksista. Joukkuehenki muodostuu sosiaalisista suhteista ja rooleista. Jo pelkkä ryhmään kuuluminen opettaa nuorille toisten kanssa toimimista. Yhteiskunnassa tarvitaan kaikkialla yhteistyötaitoja, joita joukkueessa opitaan. Yhteistoiminnalle paras ympäristö on normaali ympäristö esimerkiksi harjoituksissa. Valmentajan tulee luoda jokaiseen harjoitukseen yhteistoimintaan aktivoivia harjoitteita ja vuorovaikutustilanteita. Harjoitusten lisäksi joukkueen normaaliympäristöjä ovat pukukopit, turnaukset, palaverit ja pelimatkat. Myös pelaamisen ulkopuoliset ympäristöt on hyvä huomioida esimerkiksi talkoiden ja retkien muodossa. (Vasarainen ja Hara 2005).

Moni pelaaja pitää pelejä mukavampina ja kiinnostavampina kuin harjoituksia, koska peleissä itsensä vertaaminen ikätovereihin luonnistuu helpommin kuin harjoituksissa. Hyvät suoritukset huomataan peleissä paremmin ja tätä kautta nuori voi nostaa omaa arvostustaan joukkueessa. (Kenow ja Williams 1999, Tissari 2004). Haaviston (1986) mukaan pelejä pidetään joka ikävaiheessa harrastuksen kohokohtina, mutta nuoruuden edetessä kuvaan astuu voimakkaampi kilpailullisuus hauskuuden sijaan. Toisaalta Pensgaard ja Roberts (2002) toteavat, että kilpailullisuuteen liittyy usein tiiviisti hauskuuden tunne, joka on seurausta yhdessäolosta kavereiden kanssa. Joukkueurheilua pidetään monesti myös jossain määrin armeijamaisena ja kurinalaisena toimintana. Esimerkiksi valmentajan ohjeita kuunnellaan usein rivissä tai puolikaarella ja joukkueella on myös yhtenäinen asustus. Tämän tietyn kurinalaisuuden myötä ajatellaan, että joukkuelajit sosiaalistavat yhteiskuntaan ja opettavat hyviä käytösmalleja. Joukkueurheilu sosiaalistaa kuitenkin ennen kaikkea kyseessä olevan lajin lajikulttuuriin eli niihin toimintatapoihin, jotka ovat lajille ominaisia. (Honkonen 1999).

Jääkiekko on joukkuelaji, jonka tavoitteena on tehdä maali vastustajan päätyyn ja suojella omaa maalia. Joukkueesta samanaikaisesti jäällä on kuusi pelaajaa, joista yksi on maalivahti, kaksi puolustajaa ja kolme hyökkääjää. Lisäksi kaukalossa on 3-4 erotuomaria, joiden tehtävänä on valvoa sääntöjen noudattamista. Sen sosiaalinen luonne soveltuu hyvin nuorille, joille vuorovaikutus vertaisten kanssa on tärkeää. Joukkuepelin edellytyksenä ovat pelaajien roolit, koska yksilöiden tekemät ratkaisut muodostavat joukkuepelin. Ratkaisevaa on yksilöiden ratkaisujen muodostama kokonaisuus. Hyvä joukkuepelaaja ymmärtää, että joukkue voittaa tai häviää, ei vain hän itse. Jääkiekossa keskeistä on valmentajan saaminen pelaajat ymmärtämään kiekollisen ja kiekottoman hyökkääjän sekä kiekollisen ja kiekottoman puolustajan roolit. Pelaajia tulee kehittää monipuolisesti ja huomioida kunkin yksilön erityisominaisuudet, sillä jääkiekossa erilaiset lahjakkuudet voivat menestyä. Valmentautuminen kohti huippu-urheilua tulisi aloittaa viimeistään B-junioreina eli 15-vuotiaina. (Mero ym. 1990, Mölsä 2004, Vasarainen ja Hara 2005). Heiskasen (1997) mukaan nuoren on usein luovuttava muista harrastuksista, koska jääkiekko vie runsaasti aikaa harjoitusten sekä kuntoa ylläpitävien ja lisäävien kuntosaliharjoitusten ja lenkkeilyn vuoksi.

Jääkiekkoa on yleensä pidetty maskuliinisena ja aggressiivisena lajina. Monesti nämä kaksi piirrettä liittyvät toisiinsa, ja saattavat ilmetä muun muassa kielenkäytössä, fyysisenä kontaktin ottona, väkivaltaisuuksena ja voimankäyttönä. (Honkonen 1999). Jääkiekkoon liittyy myös tapaturma-alttius nopeasta kontaktipelaamisesta johtuen. Lajille tyypillisiä vammoja ovat olkapään ja polven vammat, lihasvammat, yläraajan murtumat, pään tärähdysvammat, haavat ja kasvovammat (Sim ym. 1987, Daly ym. 1990). Usein vammoja aiheuttavat kontaktit pelaajien kesken (Flik ym. 2005). Useimmat vammat syntyvät joko mailan tai kiekoniskusta pelaajaan. Nuoremmilla jääkiekkojunioreilla on vähemmän vammautumisia kuin vanhemmilla pelaajilla. Yleensä 15 ikävuoden jälkeen vammojen ilmaantuvuus ja vakavuus kasvavat. Vammat ovat yleensä lieviä vakavuusasteeltaan ja niiden takia joutuu olemaan korkeintaan viikon poissa otteluista. (Björkheim ym. 1993, Airaksinen 1994, Stuart ja Smith 1995, Mölsä 2004). Flikin ym. (2005) mukaan vammoja sattuu merkittävästi enemmän pelien kuin harjoitusten aikana.

Junioreiden tavoite jääkiekkoharrastuksessaan on usein ammattilaisuus. Haave ammattilaisuudesta vähenee iän lisääntyessä. Ammattilaisuus on tavoitteena puolella 10–12-vuotiaista, kun 15–16-vuotiaista ammattilaisuuden asettaa tavoitteekseen reilu kolmannes. Seuratoiminnan parhaiksi puoliksi jääkiekkojuniorit mainitsivat kaverit, pelaamisen ja

kehittymisen lajissa. Pelaamisessa korostettiin reilua peliä, ja muita esille nousseita asioita olivat hauskuus, kuntoilu sekä joukkuehenkeen liittyvät asiat. Valmentajat mainittiin seuran tärkeimmäksi asiaksi harvoin. Huomattavalla osalla junioreista oli jääkiekon lisäksi myös muita harrastuksia. Yleisimpiä harrastuksia olivat jalkapallo, salibandy, pesäpallo, golf, laskettelu ja lumilautailu. Myös hiihtoa harrastavia löytyi parikymmentä kappaletta. Muista kuin urheiluun liittyvistä harrastuksista yleisin oli musiikin soittaminen. (Pitkänen 2006).

Vasaraisen ja Haran (2005) mukaan jääkiekon perusvalmennus tapahtuu seuroissa. Jääkiekkoliiton tavoitteita ovat nuorten osalta lajin harrastajamäärän tasainen lisääminen ja koulutus-/ valmennusjärjestelmän sekä jäähallirakentamisen kehittäminen. Lasten ja Nuorten kilpailutoimintaa pyritään myös jatkuvasti kehittämään mielekkäämmäksi sopivien tasoluokitusten avulla huomioiden maantieteelliset erot ja lajin kustannusten hallinta. Aiemmin jääkiekkovalmennus on perustunut yksilölajeista saatuihin malleihin. Painopisteenä ovat olleet fyysiset ominaisuudet ja eteneminen osista kokonaisuuteen. Sitten Suomen Jääkiekkoliitto on kartoittanut jääkiekon olemusta ja korostaa jääkiekkovalmennuksen erityispiirteinä pelikäsitystä, fyysisiä valmiuksia, henkisiä ja sosiaalisia valmiuksia, teknisiä taitoja sekä joukkueen ryhmädynamiikkaa ja yhteistyötä. Tätä kautta muodostuu joukkueen pelisuoritus, joka kuvaa huippujääkiekon tavoitetta saada yksilöt toimimaan joukkueena. Erityisesti tulisi korostaa joukkueena toimimista ja joukkue-käsitteen sisäistämistä sekä pelin ymmärtämistä. (Mero ym. 1990, Westerlund 1997).

Suomen Jääkiekkoliitto muodostuu kahdeksasta eri alueesta, jotka ovat Etelä, Häme, Keskimaa, Kymi-Saimaa, Lappi, Länsirannikko, Pohjoinen ja Savo-Karjala (Suomen Jääkiekkoliitto 2006b). Nuorisotoimintaan on panostettu jääkiekkoliitossa muun muassa luomalla eri ikäryhmille oma toimintaideologia, juniorijääkiekkotoiminnan edistämishjelmalla, sinettiseuratoiminnalla, Nuori Suomi-ohjelmalla sekä erilaisilla suosituksilla. (Suomen Jääkiekkoliitto 2006a). Myös Jääkiekkoliiton toimintastrategiassa vuosille 2007–2010 on huomioitu nuoret asettamalla tavoitteeksi päätoimisten ja koulutettujen ohjaajien ja valmentajien lisääminen seuroihin (Suomen Jääkiekkoliitto 2006c).

Jääkiekkoa ei perinteisesti tunneta terveyden edistämistyöstä. Jääkiekkoliitto korostaa terveyden merkitystä eri elämänvaiheissa ja terveyden edistäminen tulisi huomioida jääkiekon piirissä entistä enemmän useista syistä. Jääkiekko on suosittu ja vaikutusvaltainen laji yhteiskunnassa, joten kaikilla sen osa-alueilla on vaikutusta. Lisäksi jääkiekko on hyvin

organisoitunut ja kovan tekemisen rutiinin omaava laji, joten seuroilla on hyvät mahdollisuudet olla mukana terveyden edistämistyössä. Jääkiekosta on myös yleinen käsitys päihteiden käyttöä edistävänä toimintana sekä epäterveellisiin elintapoihin opettajana, joten lajilla on terveyden edistämistyön kautta mahdollisuus parantaa mainettaan terveyden saralla. Jääkiekossa vain harva yltää huipulle ja ”elämän eväiden” tarjoaminen sekä terveyden merkityksen korostaminen jääkiekkoa harrastaville on tärkeää. Yhteiskunta myös tukee jääkiekon harrastamista ja lajin kehittämistä, joten kiitoksena jääkiekko haluaa toimia yhteiskunnan hyväksi tukemalla muun muassa tärkeäksi yhteiskunnalliseksi osa-alueeksi mieltämäänsä terveyden edistämistyötä. (Suomen jääkiekkoliitto 2006a). Terveyden edistämisen näkökulmasta jääkiekkoseurojen tärkein tehtävä on kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen kannalta on otettava huomioon myös muita osa-alueita, kuten päihteettömyys, hygienia, ravinto, lepo ja uni. (Kokko 2007).

Syksyllä 2005 Suomen Jääkiekkoliitto käynnisti terveiden elämäntapojen edistämishjelman (Operaatio Urheilullinen Elämäntapa, OUE) rakentamisen. Terveyden edistämishjelma valmistui alkuvuodesta 2007. Sen tavoitteena on lisätä tietoa terveiden elämäntapojen merkityksestä lasten ja nuorten seuratoiminnassa, herättää keskustelua ja aikaansaada juniorijääkiekkoiluun systemaattisia toimia terveyden edistämiseksi (Kokko 2007). Kärkihankkeena ohjelman käynnistämiseksi Suomen Jääkiekkoliitto on valinnut päihteettömyyden ja erityisesti jääkiekolle kyseenalaista mainetta tuovan nuuskan käytön. Jääkiekkoliitto teetti hankkeeseen liittyvän valtakunnallisen kyselytutkimuksen päihteistä talven 2005–2006 aikana. Kohderyhmänä oli 11 eri puolilla maata olevaa ja erikokoista sekä vaihtelevan määrän pelaajia sisältävää eri sarjatasoilla pelaavaa seuraa. Kyselyyn osallistui noin 1500 10–18-vuotiaista jääkiekon harrastajaa. Kysely uusitaan talvella 2007–2008 vertailuaineiston saamiseksi. (Pitkänen 2006).

## **5 VALMENTAJA KASVATTAJANA**

Valmentajan rooli urheiluseuratoiminnassa on keskeinen. Varsinkin nuorille valmentaja on usein auktoriteetti, joka nähdään roolimallina. Toisaalta valmentajan rooli on merkityksellisempi toisille nuorille kuin toisille (Pensgaard ja Roberts 2002). Valmentaja saattaa olla jopa ainoa auktoriteetti, jota nuori uskoo (Hämäläinen 2003). Valmentajan ammattitaito on monipuolinen käsite, mutta tärkeää on huomioida nuoren kehitys ja tarpeet sekä nähdä nuori ihmisenä, ei vain suorittavana urheilijana. Urheilu on hyvä kasvatusväline, jonka nuorelle antamat positiiviset tiedot ja taidot riippuvat monista eri seikoista, myös valmentajasta ja hänen toiminnastaan. (Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002, Vasarainen ja Hara 2005).

### **5.1 Valmennus käsitteenä**

Valmentamisella tarkoitetaan yksilön vaikuttamista ryhmään ihmisiä tai yksittäiseen ihmiseen yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Valmennukseen liittyy eri asioita, kuten prosessiluontoisuus, vaikuttaminen, ryhmä sekä tavoitteet ja päämäärät. Valmentaminen voidaan jakaa informaaliin ja formaaliin valmentamiseen. Urheilun piirissä olevat valmentajat edustavat formaalia valmentajatyyppejä, koska heillä on valmennettaviinsa nähden vaikutusvaltaa ja auktoriteettiasema. Valmentamisesta puhuttaessa voidaan esiin nostaa terveyttä edistävä valmennus. Sillä tarkoitetaan terveyskasvatuksen ja terveyden edistämisen harjoittamista valmennuksen kontekstissa, jolloin pyritään lisäämään yksilöiden hyvinvointia ja muuttaa heidän terveyskäyttäytymistään. Urheiluseuratoiminnassa erilaiset tilanteet tarjoavat valmentajille erinomaisen jalustan ottaa terveysnäkökohdat huomion ja nostaa ne keskustelun kohteeksi. (Carron ja Hausenblas 1998, Northouse 2001, Palmer ym. 2003).

Jokaisella valmentajalla on käsitykset valmentamisen tarkoituksesta ja sen muodoista. Käsitykset ovat joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. Kyse on valmentamisen filosofiasta, jonka taustalla on yleinen elämän filosofia. Jokainen ihminen muodostaa oman elämänfilosofiansa, ja valmentajan on hyvä pohtia omaa ajattelutapaansa ja sen vaikutuksia toimintaan. Valmentamisessa ei ole kyse vain joukkueen tai yksilön pärjäämisestä, vaan kokonaisvaltaisesta prosessista, jonka keskellä on ihminen. Puhakaisen (2001) mukaan valmentajan oman ihmiskäsityksen pohtiminen auttaa ymmärtämään ihmistä yleisesti, mutta

erityisesti se auttaa ymmärtämään urheilevaa ihmistä, joka on valmennustapahtuman olennaisin osa. (Telama, 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Vasarainen ja Hara 2005).

## **5.2 Valmennusmenetelmien kirjo**

Valmennusmenetelmillä tarkoitetaan sellaisia toimia, joilla pyritään saavuttamaan pedagogiset tavoitteet. Valmennusmenetelmät kuvaavat sitä, miten valmennustilanne organisoidaan ja siihen liittyvät vuorovaikutustilanteet järjestetään. Perinteisesti johtamistyyleistä on eroteltu kaksi toisilleen vastakkaista valmentamisfilosofiaa. Demokraattinen valmentaja ei uskalla olla selkeä johtaja vaan vetäytyy helposti taka-alalle. Autoritääriin valmentaja tekee päätökset yksin, valmentaa voimakastahtoisesti ja kurinalaisesti ja korostaa tulosten merkitystä. Näiden välimuoto on yhteistyötä korostava valmennustyyli, jossa vastuuta jaetaan nuorille ja mielipiteitä ilmaistaan kaikkia kuunnellen. Nuoren persoonallisuuden kehittymisen kannalta on tärkeää tukea aloitteellisuutta ja omatoimisuutta. Omatoimisuus lisää sisäistä motivaatiota, mikä edesauttaa omaehtoisen urheilun halun voimistumista. Ei voida sanoa, mikä valmennustyyleistä on paras. Valmentajan tulisi soveltaa piirteitä eri tyyleistä tilanteeseen sopivalla tavalla. Laios'n ym. (2003) tutkimuksessa valmentajat mainitsivat tärkeäksi ominaisuudeksi oman persoonan, jolla on vaikutusta valmennuksen tehokkuuteen. Muita tehokkuuteen vaikuttavia tekijöitä valmentajien mukaan olivat kyvykkyys ja kekseliäisyys. (Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Laios ym. 2003, Vasarainen ja Hara 2005).

Koko yhteisön toimivuus paranee, kun valmentaja pystyy hyväksymään ja hyödyntämään erilaisia oppimis- ja työskentelytapoja (Jarasto ja Sinervo 1999). Nuorten valmennuksessa ennen kaikkea myönteinen ilmapiiri niin valmennuksessa kuin kilpailutilanteissa on tärkeä osa kasvatusympäristöä. Valmentajan valitsema valmennusote vaikuttaa siihen, kuinka hän ottaa urheilijoiden tunteet ja mielipiteet huomioon. Valmennustyyllillä on tärkeä merkitys urheilijan kehittymiselle sekä kokemusten muodostumiselle (Hietala ja Skyttä 2005). Tutkimusten mukaan joukkuelajien urheilijat pitävät autoritaarisesta valmennustyyliä parempana kuin yksilölajien urheilijat, jotka suosivat demokraattisempaa valmennustyyliä. Demokraattisessa johtamistyyliässä esiin nousevat keskustelu ja pohdinta yhdessä urheilijan kanssa avoimessa, rennossa ja yhteistyön värittävässä ilmapiirissä. Lisäksi miesurheilijat pitävät enemmän autoritaarisesta valmennuksesta kuin naiset. (Chelladurai ja Arnott 1985, Gordon 1988, Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Vasarainen ja Hara 2005).

Joukkueurheilun valmennustoimintaa voidaan lähestyä neljästä näkökulmasta, jotka ovat tehovalmennuspuhe, sosialisatiopuhe, hauskuuspuhe ja terveyspuhe. Nämä eri lähestymistavat ovat keskenään ristiriitaisia, mutta samakin valmentaja voi käyttää eri lähestymistapoja eri tilanteissa. Ainoastaan sosialisatio- ja terveyspuheen välillä ei ole selkeää ristiriitaa, vaikka niissä painottuvatkin eri asiat. Lähestymistapa ja valmentamiseen liittyvä puhetapa vaikuttaa arvoihin ja siihen, millaiseksi toiminta muodostuu. (Honkonen ja Suoranta 1999).

Tehovalmennuspuheelle on ominaista huippujen kasvattaminen ja valmistautuminen johonkin tulevaan. Tämän takia pelaaminen ja harjoittelu eivät ole aina välttämättä hauskaa, sillä pelaajat nähdään usein materiaalina. Sosialisatiopuheessa keskiössä on kunnollisten kansalaisten kasvattaminen. Tällöin tärkeää on muun muassa käyttäytymisnormien ja sosiaalisen vuorovaikutuksen opettelu, jolloin urheilujoukkue tukee kodin ja koulun kasvatusta. Hauskuuspuhe on kulttuurissamme jossain määrin vieras, koska valtaosa on perinteisesti harrastanut yksilölajeja. Hauskuuspuheessa korostuukin ilo ja ”leikkimielisyys” eikä liian totinen ja päämäärätietoinen valmennus. Toiminta tapahtuu ”tässä ja nyt” ja toiminnan yhtenä tarkoituksena on tarjota erilaisia elämyksiä. Terveyspuheessa huomio kiinnittyy niin fyysisiin kuin henkisiin liikunnan myönteisiin vaikutuksiin. Samalla huomioidaan kasvatustavoitteena terveellisten ja urheilullisten elintapojen opettaminen nuorille. (Honkonen ja Suoranta 1999).

### **5.3 Valmentaja ja ammattitaito**

Liikuntajärjestöjen ohjaajia ja valmentajia koulutetaan Suomessa yhteiseurooppalaisen viisivaiheisen koulutusjärjestelmän mukaisesti (liite 2). Ensimmäisen tason tutkinto on laajuudeltaan vähintään 50 tuntia, ja toteutuksesta vastaa lajiliitto tai toimiala alueellisesti. Toisen tason tutkinto edellyttää ensimmäisen tason suorittamista sekä lisäksi sadan tunnin opintokokonaisuutta. Toteutus kuuluu lajiliitolle tai toimialalle ja koulutuspalveluita tarjoavat muun muassa urheiluopistot. Seuraava vaihe on laji-/toimialatutkinto, joka myös edellyttää aikaisemman tason suorittamista ja tämän lisäksi 150 tunnin opintokokonaisuutta. Vastuu toteutuksesta ja koulutuspalvelujen tarjoajat ovat samat kuin toisen tason tutkinnossakin. Lisäksi on olemassa ammatillista koulutusta mukaan lukien ammatilliset tutkinnot liikunnan koulutuskeskuksissa (taso 4) ja korkeakoulututkinnot korkeakouluissa (taso 5). Tämän lisäksi

valmentajien taidot kehittyvät käytännön työssä kokemuksen myötä. Parhailtaan on menossa Nuoren Suomen, Suomen Liikunnan ja Urheilun, Suomen Olympiakomitean, Suomen Kuntoliikuntaliiton ja Suomen Valmentajien yhteinen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämishanke (VOK). Hankkeen tavoitteena on muun muassa osaamisen lisääminen tasoilla 1-3, jatkuvan kehittämisen ajatuksen tuominen lajiliitoille sekä yhteistyön lisääminen. (SLU 2007).

Hankkeessa on luotu valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet julkaisu, jonka tarkoituksena on toimia välineenä lajien valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittämiseksi. Julkaisun kohderyhmänä ovat erityisesti koulutuksen toteuttajat ja kehittäjät. VOK-perusteissa on määritelty jokaisen lajin koulutustasolle 1-3 osaamistavoitteet ja oppisisällöt. Siinä on myös käytännön esimerkkejä sekä oppimisen ja osaamisen arviointikeinoja. Kehittämisen on tarkoitus tapahtua kyseessä olevan lajin erityispiirteet huomioiden. VOK-perusteissa valmentamista tarkastellaan kokonaisvaltaisesti, toimintaympäristön lähtökohdat huomioiden. Terveysten edistäminen on huomioitu VOK-perusteissa erikseen. (VOK 2007).

Valmentajilla ei aina välttämättä ole kovin korkeaa koulutustaustaa. Aiempien tutkimusten mukaan suurimmalla osalla valmentajista ei ole esimerkiksi yliopisto- tai korkeakoulututkintoa. Valmentajien valmennuskoulutus puolestaan on pääasiassa tasojen 1-3 (liite 2) koulutusta. Joukossa on jonkin verran myös niitä valmentajia, joilla ei ole ollenkaan lajiin liittyvää koulutusta. (Kokko 2003, Penttinen 2007).

Valmentajan ammattitaito on monipuolinen käsite. Se sisältää valmennuksen perustiedot, taitojen kehittämisen, lajiasiantuntemuksen, motivoinnin, sitoutumisen sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen. Hyvälle valmentajalle on määritelty paljon erilaisia ominaisuuksia, kuten esimerkiksi empatia, itsevarmuus, pitkäjänteisyys, järjestelmällisyys, kunnianhimo, kärsivällisyys, tunne-elämän kypsyyden ja monia muita määrittelijästä riippuen (Miettinen 1992). Valmentajan tulee pyrkiä oppimaan jatkuvasti uutta ja kiinnittämään huomiota myös urheilun ulkopuolisiin asioihin. Lähtökohtana valmentajan toimimiselle on humanistinen ihmiskäsitys. Ilman tietoa urheilevasta ihmisestä ei voida tietää, mitä pitää ottaa huomioon valmentettaessa. (Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Vasarainen ja Hara 2005).

Puhakaisen (2001) mukaan ihmistä ei voi ymmärtää hänen ulkopuoleltaan, vaan tärkeintä on tunnistaa nuoren ihmisarvo ja urheilun merkitykset nuorelle. Nuori ei välttämättä keskity



harjoittelun ohjelmointiin ja suunnitelmallisuuteen, vaan kokee aitoa iloa ja nautintoa liikkumisesta sekä vuorovaikutustilanteista. Suorituspainotteinen nuorten urheilu unohtaa usein nuoren olemuksen ja asettaa nuoren osaksi aikuisten pyörittämää koneistoa, jossa nuori on lähinnä vain materiaalia erilaisiin suorituksiin (Puhakainen 2001). Siksi valmentajan olisi hyvä muistaa joskus kysyä itseltään, ketä varten nuoret urheilevat. (Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Vasarainen ja Hara 2005). Valmentajan on hyvä muistaa antaa nuorille sosiaalista tukea. Lisäksi valmentajien tulisi käyttää demokraattisempaa otetta sekä harjoituksissa että niiden ulkopuolella nuorten motivoimiseksi sekä autonomian tukemiseksi. Hyvä vuorovaikutus valmentajan ja vertaisten kanssa sekä positiivinen ilmapiiri vaikuttavat nuoren motivaatioon ja viihtymiseen urheilun parissa. (Vazou ym. 2006).

Valmentamisessa tulee ottaa aikuiselle kuuluva vastuu ja muistaa, että lapsen oikeuksia ei saa missään tilanteessa unohtaa (Honkonen 1999). Usein jo lapsille asetetaan liian epärealistisia tavoitteita, jolloin urheilusta helposti katoaa ilo. Liian kovien paineiden alla nuoren itsetunto heikkenee, kiinnostus urheiluun vähenee, ja saattaa ilmetä jopa masennusta ja aggressiivisuutta. Valmentajan tärkeä tehtävä onkin luoda positiivinen ilmapiiri, jotta urheilu tukisi nuoren kasvua ja kehitystä. (Kerr 2001). Kun nuorten tuloksiin kiinnitetään vähemmän huomioita, ja valmennuksessa tuetaan nuorten itsenäisyyttä ja omatoimisuutta, niin voidaan paremmin saavuttaa positiivinen ilmapiiri ja saada nuoret sisäisesti motivoituneiksi. (Puhakainen 2001, Conroy ja Coatsworth 2007).

Valmentajan täytyy asettaa ryhmälleen rajat ja säännöt, jotka ainakin osittain pitäisi luoda yhdessä seuran tai joukkueen kanssa. Rajat ja säännöt osoittavat välittämistä ja luovat turvallisuutta. Ne mahdollistavat myös yhteistyön ja halutun käyttäytymisen ohjaamisen. Säännöt pitäisi aina perustella, ja niiden noudattamisesta tulisi pitää johdonmukaisesti ja tiukasti kiinni. Vaikka toiminta tapahtuu nuorten ehdoilla, ei se tarkoita sitä, että valmentaja luopuu vastuustaan. Nuoret kokeilevat rajoja jatkuvasti. Valmentaja on kuitenkin aina aikuinen, jolla on ohjat käsissä. Valmentajien tulisi erityisesti kiinnittää huomiota nuoriin, joilla taitotaso sekä fyysiset ominaisuudet ovat heikkoja, koska tällaiset nuoret tarvitsevat erityisen paljon rohkaisua ja tukea ominaisuuksien kehittämisessä. (Nykänen 1996, Ewing ym. 2002).

## **5.4 Urheilu kasvatusvälineenä**

Kasvatuksella tarkoitetaan yleisesti ongelmatilanteiden selvittämistä sekä ohjeita, käskyjä, kieltoja ja rajoituksia, joita valmentaja asettaa. Kasvatus on ennen kaikkea valmentajan ja nuoren välistä vuorovaikutusta ja yhdessä elämistä. Nuoren ja valmentajan vuorovaikutus on osaltaan psyykkistä valmentamista, jota tapahtuu kaikissa valmennustilanteissa. (Kukkonen 1990, Närhi ja Frantsi 1998).

Urheilu itse voi opettaa nuoria esimerkiksi suhtautumaan tarkoituksenmukaisella tavalla onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Urheilu itsessään ei kuitenkaan välttämättä aina opeta hyviä käyttäytymismalleja. Se voidaan nähdä mieluummin hyvänä kasvatusvälineenä. Vaikka urheilu kehittää nuorten itseluottamusta, moraalisia arvoja, fyysisiä ominaisuuksia sekä sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, näiden osa-alueiden kehittyminen ei ole itsestään selvää. Valmentajilla on merkittävä rooli siinä, tavoittavatko nuoret näitä urheilun positiivisia аспекteja (Seefeldt 1987, Ewing ym. 2002). Urheilun kasvatusvaikutukset riippuvat ennen kaikkea siitä, millaisia valmennusmenetelmiä toteutetaan. Valmentajan toiminta ei aina ohjaa toimintaa haluttuun suuntaan. Jotta oppimista tapahtuisi, niin valmentajan tulisi huomioida nuorten aikaisemmat kokemukset, tiedot ja taidot sekä tilannekohtainen motivaatiotaso ja ympäristötekijät. Oppimisen tuloksena tietämys, asenteet ja käyttäytyminen voivat muuttua. (Brown ym. 2003, Tones ja Green 2004, Vasarainen ja Hara 2005). Urheiluseuratoiminnan kasvatuksellisia piirteitä tarkasteltiin kappaleessa 3.

Yksinkertaisuudessaan nuoret oppivat sitä, mitä heille opetetaan. Keskeisimpiä oppimiseen vaikuttavia mekanismeja ovat mallioppiminen, vahvistaminen, odotukset ja ilmapiiri. Usein nuoret matkivat ja jäljittelevät sekä samaistuvat tärkeänä pitämiinsä henkilöihin (mallioppiminen). Tällaisia voivat olla muun muassa urheilusankarit ja valmentaja. Menestyneestä urheilijasta luotu mediakuva voi omalta osaltaan vaikuttaa niihin arvoihin ja asenteisiin, joita nuoret omaksuvat. (Brown ym. 2003, Vasarainen ja Hara 2005).

## **5.5 Valmentajat terveyden edistäjinä ja terveyskasvattajina**

Terveyden edistämistä tarkastellaan tämän tutkielman yhteydessä terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereiden pohjalta (liite 1). Terveyden edistämällä tarkoitetaan valmentajan laaja-alaista toimintaa, joka kattaa sekä harjoittelun että muun seuratoiminnan aikaisen

toiminnan. Terveyden edistämisen tavoitteena on tukea ja edistää kokonaisvaltaisesti nuorten terveyttä käsittäen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Terveyskasvatus puolestaan nähdään yhtenä terveyden edistämiskeinona, johon kuuluu kasvatuksellisuus, valistus, tiedon lisääminen ja asenteisiin/ arvoihin vaikuttaminen. (Tones ja Green 2004). Yleisurheiluvalmentajille tehdyn kyselyn perusteella näyttää siltä, että valmentajien terveyden edistäminen on melko vähäistä. Joillakin osa-alueilla valmentajien terveyden edistäminen toteutuu melko hyvin, mutta toiminnasta puuttuu kuitenkin laaja-alaisuus ja järjestelmällisyys. Valmentajat suhtautuvat yleensä myönteisesti terveyden edistämiseen, mutta konkreettiset käytännön toimet puuttuvat. (Penttinen 2007).

Valmentajan tärkeimpiä terveystasvatuksellisia tehtäviä on totuttaa urheilevat nuoret terveelliseen ja urheilulliseen elämäntyyliin. Urheiluseuratoiminnassa tulisi huomioida terveelliseen ravitsemukseen, terveyttä edistävään liikuntaan, levon määrään, henkilökohtaiseen hygieniaan, alkoholiin, tupakointiin ja dopingiin liittyviä tekijöitä. (Tauru ja Tauru 1990). Yleensä oppiminen on tehokkainta, kun se tapahtuu oppija-lähtöisyys huomioiden. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että nuoret olisivat itse aktiivisessa roolissa. Tällöin he osallistuisivat tavoitteen asetteluun ja päätöksentekoon (esimerkiksi yhteiset säännöt) sekä ongelmaratkaisuun. Tämä edesauttaa nuorten motivoitumista aiheeseen. Tärkeää on myös yhteistyön ja vertaistuen käyttö sekä stressin ja yleensäkin erilaisten tunteiden hallinta. (Coakley 2002, Tones ja Green 2004).

Ringhofer ja Harding (1996) mainitsevat erilaisia toimintatapoja, joiden avulla valmentaja voi toimia tehokkaana terveiden elämäntapojen ja terveyden edistäjänä nuorille. Ensimmäinen tapa on oikeanlaisen roolimallin luominen ja positiivisen esimerkin antaminen. Esimerkiksi päihteiden osalta valmentaja voi toimia kahdella tavalla: joko olemalla päihteetön tai käyttää päihteitä maltillisesti hyväksytyjen lakien ja arvojen mukaan. Mieluiten valmentajan tulisi välttää päihteiden käyttöä ainakin näkyvästi, koska ihmisillä on erilaisia käsityksiä asioiden hyväksyttävyydestä. Toinen tapa on sääntöjen luominen ja niiden valvominen. Sääntöjen rikkomisesta seuraa rangaistus, mutta sääntöjä ei saa olla liikaa. Terveyden edistämisen kannalta kiellot ja säännöt eivät ole paras mahdollinen tapa, ja niitä luodessa on otettava myös nuoret mukaan motivaation lisäämiseksi (Robertson 2001). Valmentajalla on lisäksi oltava kyky havaita tilanteet, joissa terveydelliset näkökohdat voidaan nostaa esille. Tämä edellyttää valmentajalta riittäviä taitoja, tietoja sekä valmiuksia neuvoa nuoria tarpeen vaatiessa. Eräs toimintatapa on yhteistyön muodostaminen ja sen ylläpitäminen. Nuoret, kaverit, vanhemmat,

seuran toimihenkilöt sekä valmentajat ja ohjaajat voivat toimia rakentavassa yhteistyössä, jossa kaikilla on mahdollisuus vaikuttamiseen.

Urheilussa ei voida välttyä loukkaantumisilta. Valmentajien ja ohjaajien tehtävä on kuitenkin järjestää harjoitteet niin, että loukkaantumisriski on mahdollisimman pieni. Myös ennaltaehkäisy on tärkeää. Yksi tärkeä tekijä nuorten kanssa toimiessa on kuri. Sovittujen sääntöjen noudattamisen avulla valmentajalla säilyy kontrolli ryhmässä. Lisäksi huomiota tulee kiinnittää lihashuoltoon, verryttelyihin sekä ulkoisiin olosuhteisiin. Valmentajilla ei kuitenkaan aina ole riittäviä tietoja ja taitoja vammojen ennaltaehkäisyyn tai loukkaantumistilanteissa toimimiseen. Tämän takia urheiluseuroissa on hyvä suunnitella toimintaohjeet ja -käytännöt vammojen ennaltaehkäisemiseksi sekä mahdollisten loukkaantumistilanteiden varalle. Hyvällä suunnittelulla ja yhteistyöllä sekä valmentajien kouluttamisella voidaan ehkäistä monia nuorten loukkaantumisia ja urheiluvammoja. (Airaksinen 1994, Koistinen 1994, Gershon ja Peer 2003, Tissari 2004).

## **5.6 Valmentajan merkitys nuorille**

### *Valmentajalla monia haasteita*

Valmentajan merkitys on korostunut erityisesti viime vuosikymmeninä. Tästä kertoo esimerkiksi se, että muutamia vuosia sitten valmentaja hyväksyttiin Suomessa viralliseksi ammattinimikkeeksi. Varsinaisten urheilullisten tehtävien lisäksi valmentajalle kuuluu kurinpito, yhteishengen luominen ja ryhmän mukana eläminen sekä joukkueen asioiden hoitaminen (Kenow ja Williams 1999). Erityisesti nuorille valmentaja on esikuva ja malli, jota totellaan ja kunnioitetaan. Valmentaja usein ansaitsee auktoriteettiasemansa esimerkillään kovasta työnteosta, ei pelkällä käskyttämällä ja johtamisella (Hietala ja Skyttä 2005). Toisaalta valmentajan merkitys on erilainen jokaiselle nuorelle. Valmentajalle onkin haaste tietää ja nähdä jokaisen urheilijan omat tarpeet. Toisaalta valmentajan kannalta tilanne, jossa jokaiselle urheilijalle pitäisi antaa hänen tarvitsemaansa huomiota, voi olla vaikea. Valmentajan ajatellaan usein tekevän päätökset valmennettaviensa parhaaksi, vaikka päätökset eivät saisi hyväksyntää kaikilta jäseniltä. Valmentajan käyttäytymiseen ja toimintaan liittyy kaksi tärkeää vastuualuetta. Ensimmäinen on ryhmän tehokkaan toiminnan luominen päämäärien saavuttamiseksi. Toiseksi ryhmän jäsenten tarpeet pitää tyydyttää. Koska valmentajan ja urheilijan näkemykset ja käyttäytymisodotukset eivät aina kohtaa, on

valmentajan hyvä antaa tilaa myös urheilijoille ja luoda autonomiaa kannattava ilmapiiri. Antamalla johtajuutta enemmän myös urheilijoille valmentajat lisäävät ryhmän toimivuutta. (Telama 1989, Carron ja Hausenblas 1998, Pensgaard ja Roberts 2002, Loughhead ja Hardy 2005, Vasarainen ja Hara 2005).

### *Palautetiedon antaminen*

Auktoriteettiasema edellyttää vastuuntuntoa. Oppimisen kannalta nuorten on tärkeää saada palautetietoa toiminnastaan (vahvistaminen). Palautteen avulla voidaan vahvistaa käyttäytymistä haluttuun suuntaan. Asia, josta saadaan eniten palautetta, myös vahvistuu yleensä eniten. Rungas palautteen antaminen edesauttaa myönteisen ilmapiirin syntymistä, mikä on onnistuneen ohjaustilanteen edellytys. Valmentajien palautteella on vaikutusta nuorten itsearvostukseen. Positiivisella ja rakentavalla palautteella valmentaja tukee nuorten itsearvostusta enemmän kuin palautteella, joka ei ole yhtä rakentavaa. Myös nuoret itse arvioivat positiivisemmin valmentajia, jotka antavat rakentavaa palautetta. (Smith ym. 1979, Telama 1989, Barnett ym. 1992, Vasarainen ja Hara 2005).

### *Valmennusilmapiirin muodostuminen*

Urheilun parissa viihtymiseen vaikuttavat oma kiinnostus, laji, kaverit ja valmennus, mutta erityisesti valmentaja ja hänen vaikutusvaltansa eri asioihin saa nuoret viihtymään oman lajin parissa (Hietala ja Skyttä 2005). Närhen ja Frantsin (1998) mukaan urheiluharrastuksen jatkumisen kannalta valmennusilmapiiri on ratkaisevan tärkeä. Valmentaja on usein henkilö, jolla on tärkeä rooli motivoivan ja tavoitteellisen ilmapiirin luomisessa (Pensgaard ja Roberts 2002). Tehtäväsuuntautuneisuus ja valmentajan tasapuolisuus lisäävät nuorten urheilijoiden autonomiaa, pätevyyttä sekä koko joukkueen tai ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sen sijaan esimerkiksi vain lahjakkaiden pelaajien huomiointi ja itsekkyyks vähentävät yhteenkuuluvuutta. (Reinboth ja Duda 2006). Myös Gano-Overway ym. (2005) painottavat tehtäväsuuntautuneen ilmapiirin luomisen tärkeyttä, mutta korostavat samalla kaikkien muiden tekijöiden tärkeyttä motivoivan ilmapiirin ohella. Yhteistyö, tekemisen henki ja mahdollisuus kehittyä lisäävät nuorten onnistumisen (tai epäonnistumisen) tunteita ja moraalisia arvoja (Gano-Overway ym. 2005). Valmentajalla tulee olla kyky tunnistaa nuorille sopivat kehitysportaat ja kannustaa nuoria. Usein nuoriin urheilijoihin kohdistuu erilaisia odotuksia niin vanhempien, valmentajan kuin seurankin taholta. Nämä odotukset saattavat

tuottaa paineita. Nuoret kokevat ja käsittelevät paineita kuitenkin hyvin eri tavoin. (Smith ym. 1979, Telama 1989, Barnett ym. 1992, Vasarainen ja Hara 2005).

Jotkut pelaajat kokevat, että hyvät pelaajat saavat enemmän huomiota valmentajalta. Hyvät pelaajat hyväksyvät ajatuksen, että parhaat pelaajat saavat eniten peliaikaa, sillä voittamista pidetään tärkeänä. Vähemmälle peliajalle jääneet pelaajat kokevat tämän negatiivisesti. (Halme 2005). Tämä viittaa siihen, että valmentajan toiminta ei aina ole tasa-arvoista ja hauskuutta korostavaa, vaan valmentaja saattaa toiminnallaan poistaa ilon ja sisäisen motivaation harjoittelusta. Tällöin harjoittelu muuttuu vakavammaksi ja syntyy helposti sisäistä keskinäistä kilpailua pelaajien välille jo junioritasolla. Toisaalta kilpailullisen ilmapiirin luovat myös muut seuratoimit, ei pelkkä valmentaja (Pensgaard ja Roberts 2002). Valmentajan toiminnan epätarkoituksenmukaisuus voi ilmetä muun muassa urheilijoiden ahdistuksena ja itseluottamuksen puutteena. Toisaalta myös riittämättömät haasteet voivat aiheuttaa nuorelle kyllästymisen lajin parissa. Kilpailu voi siis olla hyväkin asia motivaation säilymisen ja kehittymisen kannalta, kunhan se ei poista toiminnan hauskuutta ja mielekkyyttä. Sherar ym. (2007) havaitsivat, että nuoren aikainen kypsyminen sekä alkuvuoteen sijoittuva syntymäaika edesauttavat nuoren pääsemistä edustusjoukkueeseen jääkiekossa. Tällöin monet lahjakkaat nuoret saattavat jäädä harrastuksessaan alemmalle tasolle kuin heidän kykynsä riittäisivät ja nuoret ovat näin epätasa-arvoisessa asemassa. (Kenow ja Williams 1999, Tissari 2004). Nuorten tasa-arvoinen kohtelu ei aina siis ole kiinni pelkästään nuoren kyvyistä.

### *Urheilija-valmentaja-suhde*

Telaman (1989) mukaan valmentajan tulisi olla selvillä nuorten kehitystarpeista ja asennoitua heihin oikein. Valmentamisen edellytys on hyvä urheilija-valmentaja-suhde. Ihmisten väliset suhteet, myös urheilija-valmentaja-suhde, ovat yleensä monimutkaisia, kehittyviä ja dynaamisia (Poczwadowski ym. 2006). Valmentaja on nuorelle usein enemmän kuin pelkkä valmentaja, joskus jopa ikään kuin kaveri tai perheenjäsen (Hämäläinen 2003). Kaveruus ilmenee etenkin siinä, että urheilija ja valmentaja pystyvät keskustelemaan myös harrastuksen ulkopuolisista asioista. Suhde edellyttää valmentajalta nuoren tuntemista ja luottavan ilmapiirin muodostamista. Tällöin nuoren on helpompi omaksua urheiluun liittyviä tietoja ja taitoja sekä kehittyä psyykkisesti vahvaksi. Fyysisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi valmentaminen on ennen kaikkea ihmissuhdetyötä. Erilaiset persoonallisuudet ja käsitykset

muodostavat erilaisia valmennussuhteita, mutta kaikki suhteet pohjautuvat vuorovaikutukselle. Hyvässä valmennussuhteessa molemmat osapuolet kunnioittavat toisiaan ihmisinä, eivät ainoastaan valmentajina tai urheilijoina. Reinboth ja Duda (2006) korostavat hyvän urheilija-valmentaja-suhteen merkityksen luomista joukkueurheilussa jokaisen pelaajan kanssa, koska tätä kautta valmentaja voi antaa sosiaalista tukea ja välittämistä huomioiden samalla pelaajan yksilöllisyyden. Valmentajan on kyettävä empaattisuuteen ja avoimuuteen toiminnassaan. Ilman kykyä asettua toisen ihmisen asemaan häntä ei voi ymmärtää eikä valmentaa oikealla tavalla. Hyvä urheilija-valmentaja-suhde antaa motivaatiota harjoitteluun sekä lisää kahdenkeskistä luottamusta. (Närhi ja Frantsi 1998, Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002, Hietala ja Skyttä 2005).

### *Esikuvana toimiminen*

Usein korostetaan aikuisen tai valmentajan oman käyttäytymisen merkitystä nuorten kanssa toimiessa. Ajatellaan, että aikuinen toimii malliesimerkkinä ja samaistumisen kohteena. (Laine 2004). Valmentaja nähdään usein sankarina ja nuori saattaa ajatella, että haluaisi tulla itse samanlaiseksi (Hämäläinen 2003). Valmentajalla on tärkeä rooli moraalisten arvojen opettamisessa nuorille. Hyväksyttävän käyttäytymisen näyttämällä eri tilanteissa, esimerkiksi peleissä ja harjoituksissa, valmentaja tukee ja kehittää nuorten moraalisia arvoja. Moraalisten arvojen kehittyminen riippuu kuitenkin ohjelmien ja suunnitelmien tavoitteiden yhdenmukaisuudesta moraalisten asenteiden kanssa. Valmentajan täytyy esimerkiksi uskoa reilun peli henkeen ja tietää sen tarkoitus. (Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Ewing ym. 2002).

### *Nuorten odotukset valmentajaa kohtaan*

Nuorten harrastuskokemuksia, -ajatuksia ja -asenteita on selvitetty nuorten harrastekyselyssä. Kyselyssä selvitettiin myös valmentajan tai ohjaajan merkitystä nuorille. Nuorten toiveissa harrastuksen tulisi olla hauskaa, haasteellista, monipuolista ja kiinnostavaa. Sen pitäisi tarjota myös mahdollisuus oppimiseen ja kehittymiseen. Harrastus ei saisi olla pakonomaista. Nuoret toivoivat kannustavaa, positiivista, tasapuolista, vastuuntuntoista, asiansa osaavaa ja mukavaa valmentajaa. Nuoret kokivat rakentavan palautteen tärkeäksi, mutta epäonnistumiset tulisi kuitenkin sallia ja virheistä ei saisi tehdä liian suurta numeroa. Valmentajan tasapuolisuus oli myös tärkeää eli kaikkia tulisi huomioida samanarvoisesti, huomioiden kuitenkin jokaisen

yksilöllisyys. Nuoret toivoivat, että valmentaja taidoillaan ja tiedoillaan auttaa heitä kehittymään ja menestymään. Valmentajan kokemusta ja pätevyyttä pidettiin tärkeänä. Valmentajan tehtävänä on selvittää, minkä takia mitään tehdään ja vastata kysymyksiin. Valmentajalta odotettiin myös monipuolista asiantuntemusta. (Kenow ja Williams 1999, Laine 2004).

Valmentajaa pidetään usein enemmän kaverina kuin opettajana ja liiallista etäisyyttä pidetään jopa haitallisena. Tästä huolimatta nuoret toivovat, ettei yksityisasioihin puututa ja että niistä ei ole pakko puhua, jos ei halua. Toisaalta muutamat nuoret kokivat tärkeänä mahdollisuuden keskustella valmentajan kanssa. Etenkin murrosiässä joistakin asioista voi olla helpompi keskustella valmentajan kuin vanhempien kanssa (Hämäläinen 2003). Nuoret odottavat valmentajalta myös joustavuutta liittyen heidän muuhun elämäänsä (Laine 2004). Aivan samankaltaisia odotuksia ja toiveita valmentajaa kohtaan nousee esille myös Hämäläisen (2003) tekemässä tutkimuksessa. Tärkeintä nuorten urheilijoiden tarpeisiin ja toiveisiin vastaamisessa on luottamuksellinen ja positiivinen suhde urheilijan ja valmentajan välillä. (Kenow ja Williams 1999).

Lougheadin ja Hardyn (2005) mukaan urheilijat monesti odottavat valmentajaltaan tietynlaista käyttäytymistä, mikä saattaa olla ristiriidassa valmentajan todellisen käyttäytymisen kanssa. Valmentajan odotetaan käyttäytyvän esimerkillisesti niin harrastettaessa kuin harrastuksen ulkopuolella. Epäurheilullisena pidetään muun muassa ylipainoisuutta, olemuksen epäsiisteyttä sekä tupakointia ja alkoholin käyttöä. Tällaista valmentajaa ei usein pidetä uskottavana, vaikka hän saattaa olla asiansa osaava. Joidenkin urheilijoiden kertoman mukaan valmentaja saattaa itse syödä epäterveellisesti, kiroilla, käyttäytyä epäurheilijamaisesti, tupakoida ja jopa käyttää alkoholia esimerkiksi yhteisillä pelireissuilla. Nuorten kokemusten mukaan valmentajien muu käyttäytyminen ja luonne vaihtelevat pelottavasta ja ankarasta empaattiseen ja hyväntuuliseen. Nuoret pitävät tärkeänä muun muassa sovituista asioista ja aikatauluista kiinni pitämistä, kohteliaisuutta ja hyvää käytöstä. Nuoret kritisoivat ja pitävät huonoina asioina esimerkiksi kovia rangaistuksia, huonosti ja yksipuolisesti suunniteltuja harjoituksia, ilkeilyä, raivoamista ja välinpitämättömyyttä. Valmentajan oma huono käyttäytyminen tulkitaan useimmiten välinpitämättömyydeksi. Ajatellaan, että valmentaja ei välitä oman esimerkin vaikutuksesta ja tätä kautta valmennettavistaan. Välinpitämättömyytenä pidetään myös rajojen puuttumista, sillä urheilijat odottavat rajoja ja auktoriteettia. Valmentajan huonoon käyttäytymiseen



suhtaudutaan yleensä tuomitsevasti ja joskus säälien, mutta osa valmennettavista saattaa suhtautua valmentajaansa myös ihailleen. (Hämäläinen 2003, Laine 2004, Halme 2005).

## **6 VALMENTAJIEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN JA TERVEYDEN EDISTÄMISTOIMINTA**

Tässä kappaleessa käsitellään aikuisväestön ja valmentajien terveyskäyttäytymistä sekä muuta käyttäytymistä. Tarkastelun kohteena ovat myös valmentajien toteuttamat terveydenedistämistoimet urheiluseuratoiminnan aikana. Joiltakin osin valmentajat käyttäytyvät melko esimerkillisesti, mutta ajatellen esikuvallisuutta ja esimerkillisyyttä, parannettavaa kuitenkin löytyy. Valmentajien terveyden edistämistoimetkaan eivät ole vielä kovin laaja-alaisia ja järjestelmällisiä. Joillakin valmennustoiminnan osa-alueilla terveyden edistäminen on havaittavissa melko hyvin, mutta kaiken kaikkiaan toiminnassa näyttäisi kuitenkin olevan kehitettävää.

### **6.1 Terveyskäyttäytyminen**

Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen on monilta osin parantunut viime vuosina, mutta siitä huolimatta parannettavaa löytyy vielä paljon. Valmentajien terveyskäyttäytymisestä on vähän tutkittua tietoa, mutta tarkastelemalla yleisellä tasolla aikuisten terveyskäyttäytymistä saadaan varmasti viitteitä valmentajien terveyskäyttäytymisen arviointiin. Valmentajiin liittyvä esikuvallisuuden ja urheilullisuuden mielikuva tekee heidän käyttäytymisensä kokonaisuudessaan huomioitavaksi asiaksi muun muassa mallioppimisen kannalta. (Koski 2000, Hämäläinen 2003, Helakorpi ym. 2007, Prättälä ja Paalanen 2007).

#### **6.1.1 Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen**

Suomalaisen työikäisen aikuisväestön elintavoissa on tapahtunut kehitystä myönteiseen suuntaan, mutta myönteinen kehitys ei koske kuitenkaan kaikkia elintapoja. Päivittäinen tupakointi on vähentynyt vuonna 2006 aikaisempiin vuosiin verrattuna. Miehistä noin neljännes ja naisista noin viidennes tupakoitsi päivittäin vuonna 2006. Näistä päivittäin tupakoivista miehistä kolme neljäsosaa oli huolissaan tupakoinnin vaikutuksesta terveyteensä ja naisista vastaavasti reilu neljä viidesosaa. Miehistä ja naisista kolme viidesosaa ilmoittikin haluavansa lopettaa tupakoinnin. Pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna miesten tupakointi on vähentynyt ja naisilla pysynyt samalla tasolla kuin 1980-luvun puolivälissä. Alkoholinkäyttö on lisääntynyt 1980-luvun alusta lähtien ja raittiiden osuus on vähentynyt. Vuonna 2006 raittiita oli noin kymmenesosa miehistä ja vajaa viidennes naisista. Vuoden 2006

alkoholinkulutus oli samaa luokkaa kuin edellisenä vuonna. (Helakorpi ym. 2007, Prättälä ja Paalanen 2007).

Myös ruokailutottumuksissa on tapahtunut myönteistä kehitystä kohti ravitsemussuosituksia. Esimerkiksi rasvattoman ja ykkösmaidon kulutus on lisääntynyt vuonna 2006 aikaisempiin vuosiin verrattuna. Vain muutama prosentti käyttää leivällä voita, leivän päällä onkin jo pidempään käytetty kevytlevitettä tai margariinia. Tuoreita kasviksia päivittäin käyttää vajaa kolmannes miehistä ja hieman vajaa puolet naisista. Pidemmällä aikavälillä ylipainoisten osuus on kasvanut. Vuonna 2006 miehistä yli puolet ja naisista kaksi viidesosaa oli ylipainoisia eli painoindeksi oli yli 25. Vaikka vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt 1970-luvun lopusta lähtien, niin työmatkaliikunta on kuitenkin vähentynyt 1990-luvulla ja pysytellyt sen jälkeen samalla tasolla. Vähintään kahdesta kolmeen kertaa viikossa vapaa-ajan liikuntaa harrasti reilu kolme viidesosaa miehistä ja hieman useampi naisista vuonna 2006. (Helakorpi ym. 2007). Yleisellä tasolla tarkasteltuna naisilla, korkeasti koulutetuilla ja perheellisillä ovat terveellisemmät elintavat kuin miehillä, heikosti koulutetuilla tai perheettömillä. (Prättälä ja Paalanen 2007).

#### 6.1.2 Valmentajien terveyskäyttäytyminen

Suomalaisten valmentajien terveyskäyttäytymisestä on hyvin vähän tutkittua tietoa. Valmentajien ja seurajohdon alkoholin käytössä yleisellä tasolla tai viinin ja väkevien juomien käytössä ei ole juurikaan havaittavissa eroa muuhun väestöön verrattuna. Oluen juonti näyttää kuitenkin kuuluvan yleisemmin valmentajien ja seurajohdon elämäntyyliin kuin muun väestön. Jossain määrin ero saattaa selittyä sillä, että seuroissa on yleensä enemmistö miehiä ja nämä miehet ovat tietyn ikäisiä. Siitä huolimatta oluen käyttö näyttäisi kuitenkin olevan yleisempää seurassa toimivien valmentajien ja johtohenkilöiden keskuudessa kuin muun väestön keskuudessa. Myös alkoholin nauttiminen tuntuvasti näyttäisi olevan hieman yleisempää valmentajien keskuudessa kuin muun väestön parissa, tosin ero ei ole niin selkeä kuin oluen juonnin osalta. (Koski 2000).

Yleisurheilvalmentajille tehtyyn kyselyyn osallistuneista valmentajista enemmistö käytti alkoholia harvemmin kuin viikoittain tai harvemmin kuin kuukausittain. Valmentajista alle viidennes käytti alkoholia viikoittain. Valmentajat eivät olleet käyttäneet alkoholia harjoitusten aikana, mutta jotkut olivat kuitenkin käyttäneet alkoholia ennen harjoituksia tai

niiden jälkeen harjoituspaikan läheisyydessä. Myös muun seuratoiminnan aikana, esimerkiksi seuran yhteisissä tilaisuuksissa, oli käytetty alkoholia. Usein valmentajat ilmoittivat kuitenkin, että olivat juoneet alkoholia vain silloin, kun paikalla ei ollut alaikäisiä. Valtaosa valmentajista oli tupakoimattomia. Tupakoivat valmentajat eivät olleet tupakoineet harjoittelun aikana. Kuitenkin muutamat valmentajat olivat tupakoineet harjoituspaikan läheisyydessä, ennen harjoituksia tai niiden jälkeen, sekä muun seuratoiminnan aikana. (Penttinen 2007). Myös jääkiekkovalmentajille tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että valmentajat tupakoivat vähemmän kuin aikuisväestö yleisellä tasolla keskimäärin (Kokko 2003). Nuorten käsityksiin ja kokemuksiin kohdistuvissa tutkimuksissa on kuitenkin tullut esille, että valmentaja on saattanut käyttää esimerkiksi tupakkaa tai jopa alkoholia yhteisillä pelireissuilla (Hämäläinen 2003, Halme 2005).

Nuorten yleisurheilijoiden valmentajat ovat myös ravitsemuksen suhteen melko esimerkillisiä. Yli puolet valmentajista oli nauttinut vain harvoin pikaruokia harjoitusten aikana tai muuten ollessaan nuorten kanssa. Kaksi viidesosaa ei ollut nauttinut ollenkaan hampurilaisia, sipsejä, karkkeja tai limsaa nuorten kanssa toimiessaan. (Penttinen 2007). Toisaalta joissakin tutkimuksissa on tullut ilmi nuorten kokemukset valmentajan epäterveellisestä syömisestä (Hämäläinen 2003, Halme 2005).

Jääkiekkovalmentajien nuuskaan liittyviä asenteita ja terveyskasvatusaktiivisuutta selvittävässä tutkimuksessa valmentajan asenteet nuuskaa kohtaan olivat varsin kielteisiä. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista valmentajista ei käyttänyt itse nuuskaa. Niistäkin valmentajista, jotka ilmoittivat käyttävänsä nuuskaa, ainoastaan yksi valmentaja ilmoitti käyttävänsä nuuskaa pelaajien nähden. (Seppälä 2002). Yleisurheiluvalmentajille tehdyssä tutkimuksessa puolestaan kukaan valmentajista ei ilmoittanut käyttävänsä nuuskaa (Penttinen 2007). Esimerkiksi Yhdysvalloissa jääkiekkovalmentajien purutupakan (vastaa Suomen nuuskaa) käyttö pelaajien nähden on paljon yleisempää. Asenteita on tutkittu muun muassa seuraaviin aiheisiin liittyen: nuuskan terveysvaikutukset, nuuskaamiseen puuttuminen ja säännöt/valmentajan esimerkillisyys. Kokeneemmat valmentajat pitivät sääntöjä, nuuskaamiseen puuttumista ja valmentajan esimerkillisyyttä tärkeämpänä kuin vähemmän kokeneet valmentajat. Valmentajat, jotka eivät itse käyttäneet nuuskaa, suhtautuivat nuuskan käytön ennaltaehkäisyyn, sääntöihin ja valmentajan esimerkillisyyteen myönteisemmin. (Horn ym. 2000, Seppälä 2002). Valmentajan oma käyttäytyminen voi siis vaikuttaa nuoriin mallioppimisen kautta, mutta myös epäsuorasti valmentajan omien asenteiden kautta.

## 6.2 Terveyden edistämistoimien esiintyvyys valmennuksessa

Terveyden edistämisen esiintyvyys valmennustoiminnassa ei ole kovin yleistä. Terveyden edistäminen on myös vaihtelevaa ja painottuu joillekin valmennustoiminnan osa-alueille enemmän. Valmentajat kuitenkin kokevat, että heillä on vastuuta terveyden edistämisestä ja terveysnäkökohtien huomioonottamista seuratoiminnassa tulisi lisätä. (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007).

### 6.2.1 Terveyden edistäminen valmentajien toiminnassa

#### *Sääntöjen laatiminen*

Penttisen (2007) mukaan nuorten yleisurheiluvalmentajista hieman alle kolme neljäsosaa ilmoitti, että valmennettavilla on yhteiset pelisäännöt tai toimintaohjeet. Reilu neljä viidesosaa oli tehnyt säännöt yhdessä valmennettavien kanssa ja noin puolet valmentajista keskusteli säännöistä nuorten kanssa kahdesta neljään kertaa vuodessa. Valtaosalla sääntöihin sisältyi hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveystieteiden tai terveelliset elämäntavat. Yleisimmin nuorten kanssa oli sovittu kaikkien kannustamisesta, reilusta pelistä ja sopivasta kielenkäytöstä. Kolme viidesosaa valmentajista oli tehnyt makeisten ja pikaruokien syömiseen liittyviä sääntöjä. Pääteisiin liittyviä sääntöjä oli tehty hieman harvemmin. Neljä viidesosaa valmentajista puuttui sääntöjen rikkomiseen. Myös juniorijääkiekkjoukkueissa oli tehty terveystietämiseen liittyviä sääntöjä. Esimerkiksi reilu neljä viidesosaa valmentajista oli sopinut nuorten kanssa päihteettömyydestä. Makeisten ostopöytäkirjat pelireissuilla oli yleisin aihe, josta oli tehty sopimuksia. (Kokko ja Kannas 2004).

#### *Päihteiden käyttöön suhtautuminen*

Harjoitusajalla valmentajat suhtautuivat kielteisesti päihteiden käyttöön, mutta muun seuratoiminnan aikana suhtautuminen oli löyhempää. Esimerkiksi alkoholinkäytön joskus salli noin viidennes valmentajista. Suurin osa valmentajista oli kuitenkin puuttunut tai puuttuisi nuorten päihteiden käyttöön liittyvien sääntöjen rikkomiseen. Toisaalta Uosukaisen (2000) mukaan nuorille urheilulukiolaisille tehdyn kyselyn mukaan valmentajat eivät puutu tai ota kantaa esimerkiksi nuuskankäyttöön. (Penttinen 2007).

### *Turvallisuudesta huolehtiminen sekä, kiusaamis- ja loukkaantumistilanteet*

Yleisurheiluvalmentajista valtaosa oli kiinnittänyt huomiota ympäristön turvallisuuteen ja kolme neljäsosaa oli myös pyrkinyt parantamaan sitä. Valmentajat kokivat, että päihteettömyys koetaan seurassa tärkeäksi, vaikka siihen liittyviä koko seuran yhteisiä sääntöjä ei ollutkaan kovin usein tehty. Lähes kaikki valmentajat olivat kiinnittäneet huomiota vammojen ennaltaehkäisyyn huolehtimalla riittävästä lihashuollosta ja keskustelemalla nuorten kanssa vammojen ennaltaehkäisystä. Harjoittelupaikan turvallisuuteen liittyen valmentajilta kysyttiin myös kiusaamis- ja konfliktitilanteista. Kolmasosa valmentajista ilmoitti havainneensa tällaisia tilanteita. Ainoastaan yksi valmentaja ei ollut puuttanut tilanteeseen. Lähes kaikki valmentajat olivat myös seuranneet tilannetta jälkeenpäin. Mahdollisissa loukkaantumistilanteissa suurin osa valmentajista oli huolehtinut ensiavusta ja ohjannut urheilijan lääkäriin. Seitsemännes valmentajista pyysi vanhemmat paikalle ja noin kolme neljäsosaa huomioi vakuutusikänteet. Vammautumisen aiheuttamista henkisistä paineista valmentajat olivat keskustelleet melko vähän nuorten kanssa. (Penttinen 2007).

### *Valmentajien käyttäytyminen*

Valmentajien käyttäytymisessä on eroja eri valmentajien välillä. Valmentajan käyttäytymiseen saattavat vaikuttaa muun muassa valmentajan oma koulutustausta, ikä, kokemus ja valmennuksen kohde. Esimerkiksi ryhmän koko, valmennuksen kesto ja muut vastaavat tekijät vaikuttavat valmentajan toimintaan. (Penttinen 2007). Toisaalta samankin valmentajan toiminta voi vaihdella esimerkiksi harjoitusten ja kilpailun aikana. Jääkiekkovalmentajien käyttäytymistä pelin aikana selvittäneessä tutkimuksessa ilmeni, että valmentaja käytti pelissä yli puolet ajasta passiiviseen havainnointiin ilman, että olisi vuorovaikutuksessa pelaajien kanssa. Myös järjestelyasioihin ja kontrollointiin valmentajat käyttivät jonkin verran aikaa havainnoinnin lisäksi. Valmentajan huomio kiinnittyi muun muassa uuden pelaajan valintaan jäältä tulevan tilalle. Toiminnot olivat tämänkaltaisia käytännön toiminnan järjestelyyn liittyviä. Esimerkiksi motivointiin, palautteen antoon, opettamiseen ja pelaajien informointiin valmentajat käyttivät vain hyvin vähän aikaa. Toisaalta on myös viitteitä, että valmentajan toiminta harjoitusten aikanakaan ei aina välttämättä ole sen motivoivampaa ja kannustavampaa kuin peleissä. (Trudel ja Cote 1996). Nuorilla on kokemuksia pelottavasta ja ankarasta empaattiseen ja hyväntuuliseen valmentajaan (Hämäläinen 2003, Halme 2005).

### *Keskustelemisen helppous ja vuorovaikutus valmentajan kanssa*

Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksissa valmentamisesta nousi esille suhtautuminen valmentajaan arvostavasti ja positiivisesti: pelaajien ja valmentajan välillä oli luottamuksellinen ja läheinen molemminpuolinen vuorovaikutussuhde. Valmentaja koettiin sekä auktoriteettina että kaverina. Valmentajan kanssa pystyi keskustelemaan muustakin kuin pelaamiseen liittyvistä asioista ja valmentaja kannusti myös koulunkäynnissä. Pelaajat kokivat, että valmentaja tekee joukkueen eteen paljon määrätietoista työtä. Valmentaja oli nuorten kokemusten mukaan kannustava ja motivoiva. Hänen antamaa rakentavaa palautetta pidettiin hyvänä ja riittävänä. (Hämäläinen 2003, Hietala ja Skyttä 2005).

Vuorovaikutuksen toimivuudesta ja molemminpuolisuudesta antaa viitteitä myös valmentajien omat kokemukset. Yleisurheiluvalmentajista kolme viidesosaa oli sitä mieltä, että heillä on hyvät vuorovaikutustaidot. Valmentajat myös kokevat hyvät vuorovaikutustaidot tärkeiksi. Kuitenkin vajaa viidesosa yleisurheiluvalmentajista oli sitä mieltä, että valmentajalla on oikeus menettää maltti ja räyhätä valmennettaville. (Penttinen 2007).

### *Valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun ja muun seuratoiminnan aikana*

Penttisen (2007) mukaan valtaosa valmentajista pyrki huomioimaan harjoitusten ajankohdan (kellonajan) sopivuuden nuorille. Alle viidesosa yleisurheiluvalmentajista kertoi, että kaikki valmennettavat harjoittelevat samalla tavalla. Tässä mielessä yksilöllisyyden ja nuorten kehitysvaiheiden huomioiminen on toteutunut hyvin. Neljä viidesosaa valmentajista ilmoitti myös, että nuorten psyykinen ja sosiaalinen kehitysvaihe on huomioitu. Valmentajat eivät pitäneet tärkeänä tulostavoitteita. Kaikkien urheilijoiden osallistumismahdollisuudet eivät kuitenkaan olleet samanlaiset, vaikka valmentajat korostivatkin liikunnan iloa, yrittämistä, positiivisia kokemuksia ja sosiaalista kanssakäymistä. Myös Halmeen (2005) tutkimuksessa tulee ilmi nuorten eriarvoinen kohtelu ja parhaiden runsaampi huomioiminen. Joissakin tutkimuksissa tulee ilmi myös nuorten kokemukset valmentajan kiroilemisesta sekä huonosta ja epäurheilijamaisesta käyttäytymisestä (Hämäläinen 2003, Halme 2005).

Valmentajat eivät olleet kovin usein järjestäneet nuorten ruokailua yhteisillä urheilumatkoilla. Vain alle puolet niistä valmentajista, jotka olivat järjestäneet yhteisen ruokailun, käyttivät ruokailupaikan valintakriteerinä ruuan terveellisuutta. Noin kolme viidesosaa valmentajista oli kuitenkin puuttunut nuorten eväisiin silloin tällöin. (Penttinen 2007).

Toisaalta nuorille suunnatuissa kyselyissä valmentajan toimintaa on pidetty tasa-arvoisena. Pelaajat kokevat saavansa valmentajalta eväitä henkiseen kasvuun, ajattelutaitojen kehittymiseen ja tavoitteiden asetteluun. Myös ryhmähengen vahvistamista harjoitusten ulkopuolisella toiminnalla pidetään tärkeänä. Nuorten kertomuksissa korostuukin lajitaitojen ja tekniikan oppimisen sekä urheilullisen kehittymisen lisäksi valmentajalta saadut opit käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin liittyen. Yksilöurheilijat saavat enemmän yleisiä elämänohjeita ja heidän kokemuksissaan ilmenee myös työnteon merkitys. Joukkueurheilussa korostuu tasa-arvo, sosiaaliset taidot, vuorovaikutus, yrittäminen ja taistelu. (Hämäläinen 2003, Hietala ja Skyttä 2005).

Erään juniorijääkiekkoilua tutkineen tapaustutkimuksen avulla on saatu myös hieman toisenlaisia viitteitä valmentajan toiminnasta. Jopa 15-vuotiaat nuoret ovat jo todella kilpailuhenkisiä ja ottavat harrastuksensa tosissaan. Tällöin muut harrastukset jäävät usein sivuun, kun vielä nuorempana muille harrastuksille jäi aikaa. Heidän mukaansa harjoittelussa ei ole enää leikinomaisuutta. Tällöin on vaarana kiinnostuksen sammuminen lajia tai jopa liikuntaa kohtaan yleisesti. Oma panostus harrastusta kohtaan ja lajin vaatimukset pitäisivät olla tasapainossa. (Kenow ja Williams 1999, Pensgaard ja Roberts 2002, Tissari 2004).

## 6.2.2 Terveyskasvatusaktiivisuus

### *Valistus ja tiedon jakaminen*

Terveyskasvatuksen toteutumista urheiluseuroissa on tutkittu juniorijääkiekkjoukkueissa valmentajien näkökulmasta tarkasteltuna. Tutkimus osoitti, että kaudella 2001–2002 terveystasvatusta tapahtui määrällisesti mitattuna kohtuullisesti, mutta suhteutettuna tapahtumien kokonaismäärään terveystasvatuksen toteuttaminen oli ollut vähäistä. Terveystasvatus oli usein tapahtunut harjoitusten yhteydessä keskustellen tai ohjeina pelimatkoilla. Käsitellyimmät aiheet jääkiekkovalmentajien keskuudessa liittyivät uneen ja lepoon, joukkueen sosiaalisiin suhteisiin sekä ravitsemukseen. Yleisurheiluvalmentajat olivat



puolestaan keskustelleet eniten levosta ja urheiluvammojen ennaltaehkäisystä. Myös ravinnosta, vammojen hoidosta, sairaana urheilemisen riskeistä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä oli keskusteltu jonkin verran. Lähes neljä viidesosaa yleisurheiluvalmentajista oli esimerkiksi ohjeistanut nuoria terveellisten eväiden valmistuksessa. Sen sijaan hygieniasta ja psyykkiseen terveyteen liittyvistä tekijöistä keskusteleminen oli vähäisempää. Päihteisiin liittyvien asioiden käsittely oli jäänyt huomattavan vähäiseksi molemmissa lajeissa. Nuoret olivat saattaneet kuulla esimerkiksi doping-aineista, mutta informaationlähde oli melko harvoin ollut valmentaja (Wroble ym. 2002). Seksi-kysymyksistä keskusteleminen oli kaikkein harvinaisinta. Suurin osa valmentajista ei ollut keskustellut aiheesta ollenkaan tai vain kerran. Yleisellä tasolla tarkasteltuna näyttää siltä, että pidempään valmentaneet keskustelivat nuorten kanssa enemmän. (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007).

Toisesta jääkiekkovalmentajien terveystasvatusaktiivisuutta koskevasta tutkimuksesta kävi ilmi, että valmentajan toteuttamissa terveyteen liittyvissä asioissa keskustelu pelaajien kanssa yleisestä terveydentilasta oli aktiivisinta. Yli neljännes valmentajista keskusteli kyseisestä asiasta pelaajien kanssa viikoittain tai useammin. Esimerkiksi nuuskan käytöstä puolestaan keskusteltiin yleisimmin vain kerran kauden aikana. Valmentajien terveystasvatusaktiivisuus lisääntyi pelaajien nuuskan käytön yleistyessä, joten valmentajat näyttivät reagoivan nuuskan käyttöön tarpeen vaatiessa. Valmentajien asenteet eivät kuitenkaan olleet yhteydessä terveystasvatusaktiivisuuteen. Myös urheilulukiolaisille tehdyn tutkimuksen perusteella valmentajan puhuminen nuuskasta oli vähäistä. Neljä viidesosaa urheilulukiolaisista ilmoitti, että valmentaja ei ollut puhunut aiheesta. Nämä nuoret kokivat myös, että valmentaja ei puutu tai ota kantaa nuuskan käyttöön. Valmentajien terveystasvatusaktiivisuudessa on parannettavaa, mutta verrattuina esimerkiksi yhdysvaltalaisiin valmentajiin suomalaiset jääkiekkovalmentajat ovat selvästi aktiivisempia. Yhdysvaltalaisista valmentajista neljännes ei ollut opastanut valmennettaviaan purutupakan haitallisista vaikutuksista kertaakaan, kun suomalaisilla jääkiekkovalmentajilla vastaava osuus oli pienempi, alle viidennes. (Horn ym. 2000, Uosukainen 2000, Seppälä 2002).

Virolaisen (2000) tutkimuksen mukaan alkoholiin, tupakointiin ja nuuskaan liittyvä valistus oli lähinnä kieltoja näiden aineiden käyttöön liittyen. Urheilijat itse odottaisivat myös toisenlaista keskustelua, esimerkiksi käytön haitoista. Myös tämän tutkimuksen yhteydessä valmentajan esimerkillisyyttä pidettiin tärkeänä. Pelaajilla oli kuitenkin kokemuksia



## 7 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka terveyden edistäminen näkyy valmentajan käytännön toiminnassa (valmennuksen eri osa-alueilla) 14–16-vuotiaiden poikien näkökulmasta tarkasteltuna. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereitä apuna käyttäen, kokevatko nuoret valmentajan toiminnan terveyttä edistävänä. Tutkimuksen avulla verrataan myös millaisia eroja yksilö- ja joukkuelajin välillä mahdollisesti on nuorten kokemuksissa terveyttä edistävästä valmennustoiminnasta.

Tutkimuksessa käytettiin seuraavia tutkimuskysymyksiä:

- 1) Missä määrin 14–16 -vuotiaat pojat kokevat valmentajan toiminnan olevan terveyttä edistävää?
  - o Missä määrin terveyden edistäminen näkyy valmentajan toiminnassa laaja-alaisesti, terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereiden mukaisesti tarkasteltuna?
  - o Missä määrin valmentajan toiminta on terveyttä edistävää a) harjoitusten aikana b) muun seuratoiminnan aikana?
  
- 2) Missä määrin ja millaista eroa yksilö- (hiihto) ja joukkuelajin (jäähkiekko) välillä on terveyttä edistävän valmennuksen suhteen, nuorten kokemana?

## 8 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 8.1 Aineisto

Tutkimuksessa käytettiin tekeillä olevan terveyttä edistävä urheiluseura- väitöskirjan yhteydessä kerättyä aineistoa, jossa lajikohtaisesti kyselylomakkeen avulla kerättiin tietoa useilta seuroilta seurojen terveyden edistämisestä. Tämän tutkielman yhteydessä käytettiin helmi-maaliskuun 2007 aikana kerättyä talvilajien (hiihto ja jääkiekko) aineistoa 14–16-vuotiaiden nuorten poikien osalta. Ennen varsinaista kyselyä suoritettiin kysymyslomakkeiden pilotointi.

#### *Otanta*

Seurat valittiin harkinnanvaraisella otannalla, jossa huomioitiin seurojen koko, maantieteellinen sijainti (pohjoinen, itä, etelä ja länsi) ja oliko seura sinettiseura vai ei. Tällä pyrittiin varmistamaan otoksen edustavuus kyseisten lajien junioriseuroista. Seuroja otettiin mukaan yhteensä 60 eli molemmista lajeista 30. Kyselylomake lähetettiin lopulta nuorten osalta 30 hiihtoseuralle ja 20 jääkiekkoseuralle. Otannan suoritti väitöskirjatutkija lajiliittojen nuorisopäälliköiden avustuksella. Jääkiekon osalta lähtökohtana oli, että tutkimukseen otetaan mukaan vuonna 1992 syntyneiden joukkue. Jos seurassa oli useampi kriteerin täyttävä joukkue, valittiin mukaan vain yksi. Tällöin lähtökohtana oli joukkueiden jako seurassa edustus- ja kehitysjoukkueisiin, jolloin tutkimukseen otettiin mukaan edustusjoukkue. Jos seurassa oli useampia ns. tasavahvoja joukkueita, valittiin mukaan toinen sattumanvaraisesti. Hiihdossa mukaan otettiin nuoret, jotka olivat syntyneet vuosina 1991–1993 siten, että kaikista seuroista otettiin mukaan kaikki kyseisten ikäluokkien pojat. Koska seuran yhdyshenkilöt eivät olleet varmoja kyseisen ikäluokan poikien tarkasta lukumäärästä seuroissa, lomakkeita lähetettiin ehkä hieman oikeaa nuorten lukumäärää enemmän.

#### *Aineiston keruu*

Tutkimuksessa käytettiin postikyselyä, jossa lomakkeet lähetettiin seuroittain yhdessä nipussa etukäteen sovituille seurojen yhdyshenkilöille. Seuroissa lomakkeet jaettiin tutkittaville, he täyttivät sen ja tämän jälkeen lomakkeet lähetettiin takaisin seuran yhteisessä palautuskuoressa, jossa postimaksu oli maksettu. Kyselylomakkeita kerättiin valmentajilta,

seuran toimihenkilöiltä ja urheilijoilta (14–16-vuotiaat pojat), joille kaikille lähetettiin oma lomake kartoittamaan terveyden edistämistä seuroissa. Eri toimijoiden kysymyslomakkeet olivat sisällöltään samat, mutta kysymystyypit/-muodot olivat erilaisia. Jokaisessa seurassa oli yhdyshenkilö, jolle koko seuran kysymyspussi lähetettiin. Kysymyspussissa oli eri toimijoiden kysymyslomakkeet sekä saatekirje seuroille (liite 3), jossa oli muun muassa ohjeita vastaamiseen. Lisäksi kysymyspussissa oli jokaiselle seuralle seuran taustatietoja kartoittava lomake (liite 4). Seuroille annettiin kaksi viikkoa aikaa lomakkeiden täyttämiseen. Nuorten osalta annettiin ohjeeksi, että lomakkeiden täyttämistä varten olisi hyvä järjestää erillinen tilaisuus. Tarkoituksena oli, ettei lomakkeita viedä kotiin.

Lomakkeita saatiin takaisin nuorten osalta 15 jääkiekkoseurasta ja 27 hiihtoseurasta. Yhteensä 42 seuraa 50:stä palautti nuorten lomakkeita. Nuorten lomakkeita lähetettiin jääkiekon puolella 443 ja hiihdossa 198 nuorelle. Takaisin saatiin 208 lomaketta jääkiekkoilijoilta ja 103 lomaketta hiihtäjiltä. Koska kysymyslomakkeita lähetettiin varmuuden vuoksi nuorten todellista lukumäärää enemmän, ei voida tietää täysin oikeaa vastausprosenttia. Lähetettyjen ja takaisin saatujen kysymyslomakkeiden perusteella laskettu vastausprosentti oli 49.

#### *Aineiston kuvaus*

Tutkimukseen osallistuneiden seurojen koko vaihteli muutamien kymmenien jäsenten seuroista aina yli neljän tuhannen jäsenen seuroihin (liite 5). Seuroja osallistui kaikilta Jääkiekkoliiton alueilta ja Hiihtoliiton piireistä (liite 6). Seuroista hieman yli puolet oli yleisseuroja ja loput vastaavasti erikoisseuroja. Sinettiseuroja tutkimukseen osallistuneista seuroista oli vähän alle puolet. Tutkimukseen osallistuneiden seurojen taustatiedot on esitetty taulukossa 1.

**Taulukko 1** Tutkimukseen osallistuneiden seurojen taustatiedot (n=289-298)

		f	%
YLEIS-/ERIKOISSEURA	yleisseura	165	55
	erikoisseura	133	45
SEURAN/JAOSTON LAJI	hiihto	103	35
	jääkiekko	195	65
NUOREN SUOMEN SINETTI	kyllä	135	45
	ei	163	55
SEURAN KOKO (LUOKITELTU)	0-330	80	27
	331-500	69	24
	501-1000	86	30
	1001-	54	19
NUORET KUULUVAT:	edustusryhmä/-joukkue	120	41
	kehitysryhmä/-joukkue	41	14
	tasavahva ryhmä	16	6
	seurassa vain 1 ryhmä/joukkue tässä ikäluokassa	83	28
	nuoret eivät harjoittele ryhmässä, vaan pääosin yksin	33	11

Valtaosa tutkimuksen nuorista oli syntynyt vuonna 1992. Nuoret olivat aloittaneet kyseisen lajin harrastamisen seurassa 2-14-vuotiaana, yleisimmin harrastaminen oli kuitenkin aloitettu 5-7-vuotiaana. Noin puolet nuorista liikkui muiden lajien parissa kerran tai kaksi viikossa ja viidesosa kolmesta neljään kertaa. Kuitenkin viidesosa nuorista ei liikkunut ollenkaan muiden lajien parissa. Lähes puolet nuorista liikkui omatoimisesti kerran tai kaksi viikossa ja noin kolmasosa kolmesta neljään kertaa viikossa. Noin kolme neljäsosaa nuorista kilpaili alue-/piiritasolla. Kaksi viidesosaa nuorista kuului ns. edustusryhmään. Suurimmalla osalla nuorten joukkueista/ryhmistä oli tapahtumia (sekä pelit/kilpailut että harjoitukset) viikossa yhteensä kolmesta neljään tai viidestä kuuteen kertaa. Yleisimmin joukkueilla/ryhmillä oli kaksi tai kolme valmentajaa. Vastuuvallmentajan valmennussuhteen kesto vaihteli melko tasaisesti, kuitenkin vähemmistö vastuuvallmentajista oli valmentanut viisi vuotta tai kauemmin. Nuorista kolmannes kuului hiihtoseuraan ja loput kaksi kolmasosaa jääkiekkoseuraan. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten taustatiedot on esitetty taulukossa 2.

**Taulukko 2** Tutkimukseen osallistuneiden nuorten taustatiedot (n=275-305)

		f	%
SYNTYMÄVUOSI	1991	42	14
	1992	198	69
	muu	49	17
URHEILULAJIN	2	2	1
HARRASTAMISEN	3	15	5
ALOITTAMISIKÄ SEURASSA	4	33	11
	5	45	15
	6	57	19
	7	60	20
	8	22	8
	9	11	4
	10	21	7
	11	14	5
	12	7	2
	13	7	2
	14	3	1
TAPAHTUMIEN MÄÄRÄ VIIKOSSA	1-2	59	19
	3-4	111	37
	5-6	131	43
	yli 6 kertaa	3	1
LIKKUMINEN MUIDEN LAJIEN PARISSA (KERTAA/VIIKOSSA)	en kertaakaan	55	20
	1-2	142	52
	3-4	58	21
	yli 4 kertaa	20	7
LIKKUMINEN OMATOIMISESTI (KERTAA/VIIKOSSA)	en kertaakaan	9	3
	1-2	132	46
	3-4	90	32
	yli 4 kertaa	53	19
TASO	SM-taso	50	17
	1. divisioona tai muu valtakunnallinen	17	6
	alue-/piiritaso	220	73
	paikallis-/kaupunkitaso	12	4
	en/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin	1	0
VALMENTAJIEN MÄÄRÄ	1	32	11
	2	109	36
	3	126	41
	4	38	12
VALMENNUSUHTEEN KESTO	alle 1 vuotta	82	27
	1-2 vuotta	82	27
	3-4 vuotta	85	28
	5 vuotta tai kauemmin	54	18

*Mittarin esittely*

Nuorten näkemyksiä valmentajan terveyden edistämisestä mitattiin strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake on tehty terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereitä apuna käyttäen. Tällöin kysymyslomakkeen oli tarkoitus kartoittaa laaja-alaisesti valmentajan

toimintaa ja terveyden edistämistä. Valmentajan toimintaa tarkasteltiin harjoittelun/ kilpailun aikana, mutta myös kaiken muun seuratoiminnan aikana.

Aluksi nuorilta kysyttiin taustatietoja (kysymykset 1-7) kysymyksillä, joissa oli valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot. Näissä taustatietoja kartoittavissa kysymyksissä kysyttiin esimerkiksi syntymävuotta, viikoittaista tapahtumien määrää, valmentajien määrää sekä valmennussuhteen kestoa. Seuraavat kysymykset käsittelivät joukkueen/ryhmän ja vastuupalmentajan toimintaa käynnissä olevalla kaudella. Nuorilta kysyttiin, onko joukkueella säännöt, ja jos oli, heiltä kysyttiin sääntöjen sisällöstä (kysymykset 8 ja 9). Nuorilta kysyttiin myös mahdollisesti esiintyneistä kiusaamistapauksista ja valmentajien puuttumisesta niihin (kysymykset 10 ja 11). Liikuntapaikan kuntoa ja päihteettömyyttä puolestaan kartoitettiin muutaman kysymyksen avulla (kysymykset 12 ja 13). Valmentajan käyttäytymisestä ja toiminnasta oli kyselylomakkeessa eniten kysymyksiä. Näillä kysymyksillä selvitettiin muun muassa valmentajan esimerkillisyyttä sekä toimintaa niin harjoitusten aikana kuin niiden ulkopuolellakin (kysymykset 14, 15 ja 18–21). Joukkueen toiminnasta kysyttiin ”kaikki pelaa”-ja ”reilu peli”-ideologioiden toteutumista (kysymykset 16 ja 17) sekä nuorten loukkaantumisia (kysymykset 22–26). Suurin osa kysymyksistä oli likert-asteikollisia (kysymykset 10-21 ja 23-26). Myös muissa kysymyksissä (kysymykset 1-9, 22 ja 27-30) oli valmiit vastausvaihtoehdot, ainoastaan kysymyksessä 30 oli avoin kohta. (Liite 7).

Lisäksi käytettävissä oli seurojen taustatietoja. Seuran taustatietolomakkeessa (liite 4) kysyttiin urheiluseuran nimi, seuran nimilyhenne, onko seura yleis- vai erikoisseura, mikä on seuran laji, onko seura Nuoren Suomen sinettiseura, mihin lajiliiton alueeseen/ piiriin seura kuuluu, seuran koko (aktiivijäsenet), minkä ikäisiä lapsia seurassa urheilee ja nuorten asema seurassa eli kuuluvatko nuoret edustusryhmään, kehitysryhmään vai tasavahvaan ryhmään vai onko seurassa vain yksi ryhmä tässä ikäluokassa tai harjoittelevatko nuoret pääasiassa yksin.

## **8.2 Tilastolliset menetelmät**

Kyselylomakkeella kerätty aineisto analysoidaan yleensä kvantitatiivisesti (Hirsjärvi ym. 2007). Tutkimuksen aineistossa muuttujat olivat ei-jatkuvia, jolloin kyseeseen tuli frekvenssiaineiston analysoiminen. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat havaintojen lukumäärät ja suhteelliset osuudet muuttujien eri luokissa (Nummenmaa ym. 1997). Aineisto analysoitiin käyttämällä SPSS for windows 14.0-ohjelmaa. Tämän tutkimuksen yhteydessä



analysoitiin 311 nuoren kyselylomakkeen vastaukset. Tilastollisen merkitsevyyden rajoina käytettiin  $p < 0.05$  melkein merkitsevä (\*),  $p < 0.01$  merkitsevä (\*\*) ja  $p < 0.001$  erittäin merkitsevä (\*\*\*). Tilastolliset testit tehtiin kaksisuuntaisina.

Analysointi aloitettiin tarkastelemalla perusjakaumia: frekvenssejä (moodit) ja näiden prosenttiosuuksia. Tämän jälkeen tehtiin ristiintaulukointeja ja  $\chi^2$ -testit eli tarkasteltiin muuttujien välisiä riippuvuuksia ja muuttujien jakaumia eri ryhmissä sekä niiden tilastollista merkitsevyyttä. Ristiintaulukointi sopii erityisesti luokitteluasteikollisille muuttujille (Metsämuuronen 2005, Rasi 2006, Törmäkangas 2006). Monissa kysymyksissä vastausten ääripäihin tuli vain muutamia havaintoja. Tämän takia joissakin kysymyksissä vastausluokkia yhdisteltiin informaation tiivistämiseksi sekä ristiintaulukoinnin tulkinnallisuuden helpottamiseksi ja parantamiseksi. Taustamuuttujista uudelleen luokiteltiin kysymykset 3, 5, 6 ja 7 (liite 8) ja muista muuttujista puolestaan kysymykset 10–15, 18–19 sekä 21–26 (liite 9). Ristiintaulukointitulosten yhteydessä ilmoitetaan Khin neliötestin ( $\chi^2$ ) testisuureen arvo, vapausasteet (df) ja merkitsevyytaso (p-arvo).

Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin myös Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Testaukset suoritettiin alkuperäisillä luokittelemattomilla muuttujilla (vähintään järjestysasteikollisia). Tuloksissa ilmoitetaan korrelaatiokerroin (r) ja tilastollinen merkitsevyytaso. Korrelaatiokertoimen voimakkuuden karkeina rajoina pidettiin seuraavia arvoja:  $r < 0.3$  riippuvuus on heikko,  $0.3 < r < 0.7$  riippuvuus on kohtalainen sekä  $r > 0.7$  riippuvuus on voimakas (Törmäkangas 2006).

Kysymyspatteristoissa 18, 19 ja 20 suoritettiin eksploraatiivinen faktorianalyysi alkuperäisille viisiluokkaisille muuttujille. Tarkoituksena oli vähentää muuttujien määrää muutamaksi summamuuttujaksi ja tiivistää muuttujien välisiä korrelaatioita. Patteristossa 18 kysymykset käännettiin samansuuntaisiksi (myönteisiksi) analysoinnin mahdollistamiseksi. Puuttuvien havaintojen käsittelyssä käytettiin pairwise-menetelmää. Otokorrelaatiomatriisit, sen determinantin arvot, KMO-mitan arvot ja Bartlettin testisuureen arvot kertoivat muuttujien välisestä korreloituneisuudesta, joten oli hyvät edellytykset käyttää faktorianalyysiä kyseessä olevien kysymyspatteristoiden osalta. Faktoroinnissa käytettiin pääakseliratkaisua ja rotaatiomenetelmänä oli suorakulmainen varimax-rotatio. Aluksi faktorien määrää ei kiinnitetty etukäteen, vaan tarkasteltiin sopivia faktoreiden määriä otoskorrelaatiomatriisin ominaisarvojen perusteella (ominaisarvo yli 1). Kysymyspatteristossa 18 ohjelmisto ehdotti

kolmea faktoria, mutta sisällöllisten tekijöiden ja tulkinnallisuuden kannalta päädyttiin kahden faktorin ratkaisuun. Faktorien lukumäärä kiinnitettiin kahdeksi ja suoritettiin SPSS-ajot uudestaan. Patteristossa 19 ohjelmisto ehdotti kahta faktoria, mikä oli myös sisällöllisesti sopiva ratkaisu. Kysymyspatteristossa 20 puolestaan päädyttiin kolmen faktorin ratkaisuun sisällön perusteella, vaikka ohjelmisto ehdotti kahta faktoria. Faktorien lukumäärä kiinnitettiin kolmeksi, ja tämän perusteella muodostettiin summamuuttujat. Uudet summamuuttujat nimettiin voimakkaimmin latautuvien muuttujien mukaan. Summamuuttujien sisäisen konsistenssin tarkastelussa käytettiin apuna Cronbachin alfa – kerrointa ( $\alpha$ ).

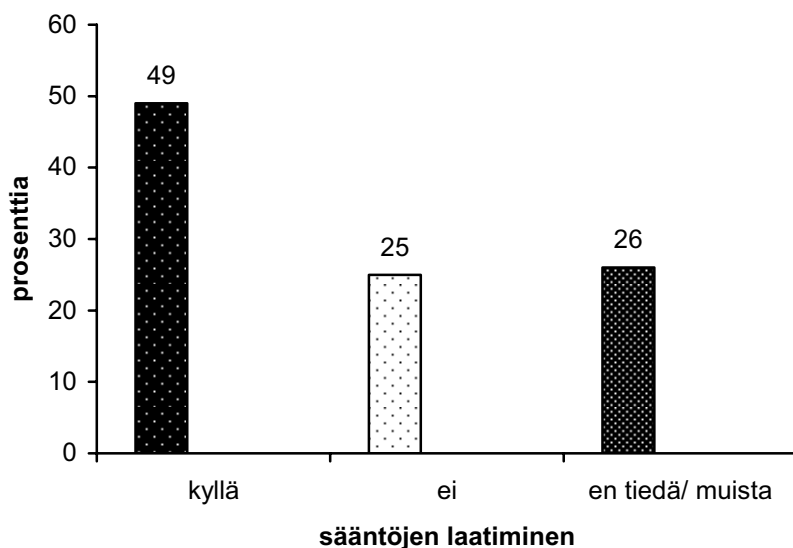
Kysymyspatteristoista 18 ja 19 muodostettujen summamuuttujien jatkoanalyseissä käytettiin varianssianalyysiä. Tarkoituksena oli tarkastella valmentajan toimintaa harjoittelun/kilpailun ja muun seuratoiminnan aikana laaja-alaisemmasta näkökulmasta. Näiden summamuuttujien tunnusluvut on esitetty liitteessä 10. Analyseissä käytettiin uudelleenluokiteltuja taustamuuttujia, koska alkuperäisten muuttujien joissakin luokissa oli vain muutamia havaintoja. Mahdollisten taustamuuttujien yhdysvaikutusten selvittämiseksi käytettiin kaksisuuntaista varianssianalyysiä (2-ANOVA). Varianssien samansuurisuuden tarkistamisessa käytettiin Levenen testiä. Tuloksissa ilmoitetaan testisuuren arvo (F) ja tilastollinen merkitsevyys (p). Ryhmien välisten erojen tarkastelussa käytettiin lisäksi riippumattomien ryhmien t-testiä. Näiden tarkasteluiden yhteydessä ilmoitetaan testisuuren arvo (t), vapausasteet (df) ja tilastollinen merkitsevyys (p).

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

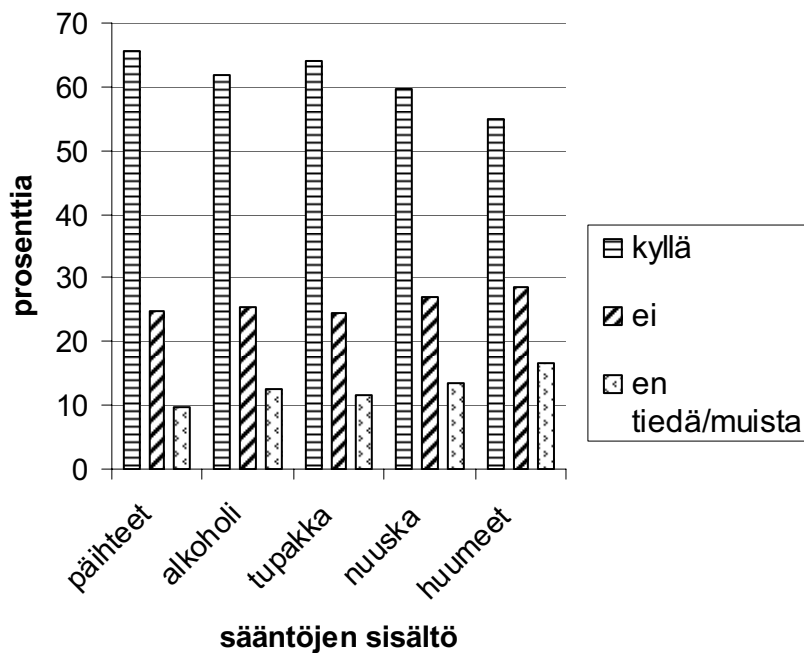
Tässä osiossa tarkastellaan valmentajien toimintaa laaja-alaisesti terveyttä edistävän urheiluseuran kriteereiden mukaisesti. Tarkastelun kohteena ovat myös jääkiekon ja hiihdon väliset erot. Tämän lisäksi tarkastellaan joukkueen/ryhmän tason, viikoittaisen tapahtumien määrän, valmentajien lukumäärän ja valmennussuhteen keston vaikutusta valmentajien terveyden edistämiseen. Tulokset esitetään kysymyslomakkeen aihepiirien mukaisessa järjestyksessä. Varsinaista valmentajan toimintaa käsitellään tulososiossa tarkemmin ja perusteellisemmin. Lopuksi esitetään tulosten yhteenveto.

### 9.1 Joukkueen/ryhmän säännöt

Nuoria koskevien toimintasääntöjen laatiminen oli kohtalaista. Nuorten mukaan noin puolet valmentajista oli tehnyt heidän kanssaan meneillään olevan kauden toimintasäännöt. Valmentajista neljäsosa ei ollut kuitenkaan tehnyt sääntöjä. Nuoret jotka ilmoittivat, että heillä on toimintasäännöt, vastasivat vielä sääntöjen sisältöön liittyviin kysymyksiin. Toimintasäännöissä oli melko hyvin erikseen päihteisiin ja niiden käyttöön liittyviä sääntöjä. Esimerkiksi päihteitä yleisesti sekä alkoholia ja tupakkaa koskevia sääntöjä oli tehnyt reilu kolme viidesosaa valmentajista. Lähes yhtä usea oli tehnyt nuuskaa koskevia sääntöjä. Huumeita koskevia sääntöjä oli vähiten. Toimintasääntöjä koskevat tulokset on esitetty kuviossa 1 ja toimintasääntöjen sisällöt kuviossa 2.



**Kuvio 1** Sääntöjen laatiminen valmentajan kanssa, vastausjakaumat prosentteina (n=302)



**Kuvio 2** Päihteitä ja niiden käyttöä koskevien sääntöjen esiintyminen, vastausjakaumat prosentteina (n=163-165)

Jääkiekkonuorten valmentajat olivat tehneet yleisemmin nuorten kanssa toimintasäännöt meneillään olleella kaudella kuin hiihtäjänuorten valmentajat. Jääkiekkoilijoista reilusti yli puolet, kun taas hiihtäjistä ainoastaan hieman yli neljännes ilmoitti, että valmentaja oli tehnyt heidän kanssaan säännöt [ $\chi^2(2)=59,664$ ;  $p<0.001$ ]. Jääkiekkoilijat ilmoittivat myös useammin, että säännöissä oli päihteitä yleisesti koskevia sääntöjä. Tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta kuitenkin suuntaa antava. Jääkiekkoilijoilla oli useammin myös alkoholia [ $\chi^2(2)=6,104$ ;  $p=0.047$ ], tupakkaa [ $\chi^2(2)=6,641$ ;  $p=0.036$ ], nuuskaa [ $\chi^2(2)=9,721$ ;  $p=0.008$ ] ja huumeita [ $\chi^2(2)=6,131$ ;  $p=0.047$ ] koskevia sääntöjä kuin hiihtäjillä. Esimerkiksi nuuskaa koskevia sääntöjä oli tehnyt jääkiekkovalmentajista reilusti yli kolme viidesosaa, kun taas hiihtovalmentajista vain hieman yli kolmannes. Lajien väliset erot sääntöjen laatimisessa on esitetty taulukossa 3 ja sääntöjen sisältöön liittyvät erot taulukossa 4.

**Taulukko 3** Lajien väliset erot sääntöjen sisällössä, ristiintaulukoinnit prosentteina

		<b>Hiihto</b>	<b>Jääkiekko</b>	<b>p-arvo</b>
<b>Päihhteet</b> <b>(n=164)</b>	kyllä	50	70	*
	ei	33	23	
	en tiedä/muista	17	7	
	Yhteensä	100	100	
<b>Alkoholi</b> <b>(n=163)</b>	kyllä	44	67	*
	ei	39	22	
	en tiedä/muista	17	11	
	Yhteensä	100	100	
<b>Tupakka</b> <b>(n=162)</b>	kyllä	46	69	*
	ei	37	21	
	en tiedä/muista	17	10	
	Yhteensä	100	100	
<b>Nuuska</b> <b>(n=161)</b>	kyllä	37	66	**
	ei	40	24	
	en tiedä/muista	23	10	
	Yhteensä	100	100	
<b>Huumeet</b> <b>(n=162)</b>	kyllä	37	61	*
	ei	40	25	
	en tiedä/muista	23	14	
	Yhteensä	100	100	

p-arvo \* = melkein merkitsevä  $p < 0.05$ , \*\* = merkitsevä  $p < 0.01$  ja \*\*\* = erittäin merkitsevä  $p < 0.001$   
(hiihto  $n=35-36$ , jääkiekko  $n=126-128$ )

Joukkueilla, joilla tapahtumia viikossa oli yhdestä neljään kertaa, oli tehtynä harvemmin säännöt kuin joukkueilla, joilla tapahtumia oli yli viisi kertaa viikossa [ $\chi^2(2)=21,689$ ;  $p < 0.001$ ]. Lisäksi joukkueissa, joissa toimi yhdestä kahteen valmentajaa, oli harvemmin tehtynä säännöt kuin joukkueissa, joissa toimi kolme tai useampi valmentaja [ $\chi^2(2)=7,577$ ;  $p=0.023$ ]. Alemmalla kilpailutasolla valmentajat olivat tehneet nuorten kanssa useammin säännöt kuin ylemmällä kilpailutasolla [ $\chi^2(2)=26,239$ ;  $p < 0.001$ ]. Esimerkiksi SM- ja 1. divisioona-tasolla puolet nuorista ilmoitti, ettei sääntöjä ollut tehty, kun taas alue- ja paikallistasolla vastaava osuus oli hieman vajaa viidennes. Joukkueen kilpailutason, valmentajien lukumäärän ja tapahtumien viikkomäärän vaikutus sääntöjen laatimiseen on esitetty taulukossa 4.

**Taulukko 4** Taustamuuttujien vaikutus sääntöjen laatimiseen valmentajan kanssa, ristiintaulukoinnit prosentteina (N=311)

		Kyllä	Ei	En tiedä/ muista	Yhteensä	(n)	p-arvo
<b>LAJI</b> (n=289)	<b>hiihto</b>	29	51	20	100	(98)	***
	<b>jääkiekko</b>	62	11	27	100	(191)	
<b>TAPAHTUMIEN MÄÄRÄ</b> (n=302)	<b>1-4</b>	38	34	28	100	(170)	***
	<b>yli 5</b>	63	14	23	100	(132)	
<b>VALMENTAJIEN MÄÄRÄ</b> (n=302)	<b>1-2</b>	41	31	28	100	(139)	*
	<b>3-</b>	56	20	24	100	(163)	
<b>KILPAILUTASO</b> (n=296)	<b>ylempi</b>	34	49	17	100	(67)	***
	<b>alempi</b>	53	18	29	100	(229)	

p-arvo \* = melkein merkitsevä p<0.05, \*\* = merkitsevä p<0.01 ja \*\*\* = erittäin merkitsevä p<0.001

## 9.2 Kiusaamistilanteet sekä liikuntapaikan turvallisuus ja päihteettömyys

### 9.2.1 Kiusaaminen

Joukkueissa/ryhmissä esiintyi jonkin verran kiusaamista. Vaikka puolessa joukkueista ei ollut tapahtunut kiusaamista, niin silti noin 40 %:ssa joukkueissa kiusaamista oli esiintynyt. Usein tapahtuvaa kiusaamista oli kuitenkin vain harvoissa joukkueissa. Valmentajat eivät puuttuneet sattuneisiin kiusaamistilanteisiin kovin tehokkaasti. Esimerkiksi vain reilu kolmannes valmentajista oli puuttunut usein tai erittäin usein kiusaamistilanteisiin. Joukossa oli myös valmentajia, jotka eivät olleet puuttuneet kiusaamiseen ollenkaan.

Hiihtäjänuorista suurin osa ilmoitti, ettei kiusaamista ollut tapahtunut ryhmässä ollenkaan. Sen sijaan jääkiekkoilijoista vain vajaa kaksi viidesosaa oli sitä mieltä, ettei kiusaamista ollut tapahtunut [ $\chi^2(2)=70,313$ ; p<0.001]. Jääkiekossa kiusaamistilanteisiin puututtiin valmentajien taholta useammin kuin hiihdossa [ $\chi^2(2)=9,461$ ; p=0.009] (Liite 11).

Tapahtumien määrän lisääntyessä myös kiusaaminen lisääntyi (r=0,252; p<0.001). Kiusaamisen esiintyminen oli lisäksi erilaista eri tasoilla urheilevien nuorten keskuudessa. Ylemmällä kilpailutasolla tapahtui harvemmin kiusaamista alempaan kilpailutasoon

verrattuna [ $\chi^2(2)=14,681$ ;  $p=0.001$ ]. Vaikka alemmalla tasolla kiusaamista esiintyi enemmän, valmentajat eivät kuitenkaan puuttuneet siihen enempää kuin ylemmälläkään tasolla. Valmennussuhteen keston ja kiusaamiseen puuttumisen välillä oli heikkoa riippuvuutta. Mitä kauemmin valmentajat olivat valmentaneet nuoria, sitä useammin he puuttuivat sattuneisiin kiusaamistilanteisiin ( $r=0,187$ ;  $p=0.015$ ). Taustamuuttujien vaikutus kiusaamiseen ja kiusaamiseen puuttumiseen on esitetty liitteessä 11.

### 9.2.2 Liikuntapaikan turvallisuus ja päihteettömyys

Nuorten mukaan liikuntapaikat olivat hyvässä kunnossa. Lähes kaikki nuoret ilmoittivat, että liikuntapaikka oli erittäin hyvässä tai melko hyvässä kunnossa. Myös liikuntapaikan päihteettömyys toteutui melko hyvin. Suurin osa nuorista kertoi, ettei ollut nähnyt kenenkään käyttävän alkoholia liikuntapaikalla. Lisäksi noin puolet nuorista ei ollut nähnyt nuuskan käyttöä. Toisaalta reilu neljännes oli nähnyt nuuskaamista joskus. Huumeiden ja dopingaineiden käyttöä nuoret eivät olleet nähneet liikuntapaikalla lähes ollenkaan. Liikuntapaikan savuttomuus toteutui huonoimmin, sillä yli kaksi viidesosaa nuorista ilmoitti joskus nähneensä tupakointia liikuntapaikalla.

Molemmissa lajeissa nuoret kokivat, että liikuntapaikka oli hyvässä kunnossa. Hiihdon puolella liikuntapaikka oli kuitenkin jonkin verran päihteettömämpi. Hiihtäjänuoret ilmoittivat harvemmin nähneensä jonkun käyttävän liikuntapaikalla alkoholia [ $\chi^2(2)=12,338$ ;  $p=0.002$ ], tupakkaa [ $\chi^2(2)= 24,065$ ;  $p<0.001$ ] tai nuuskaa [ $\chi^2(2)= 67,969$ ;  $p<0.001$ ]. (Liite 12).

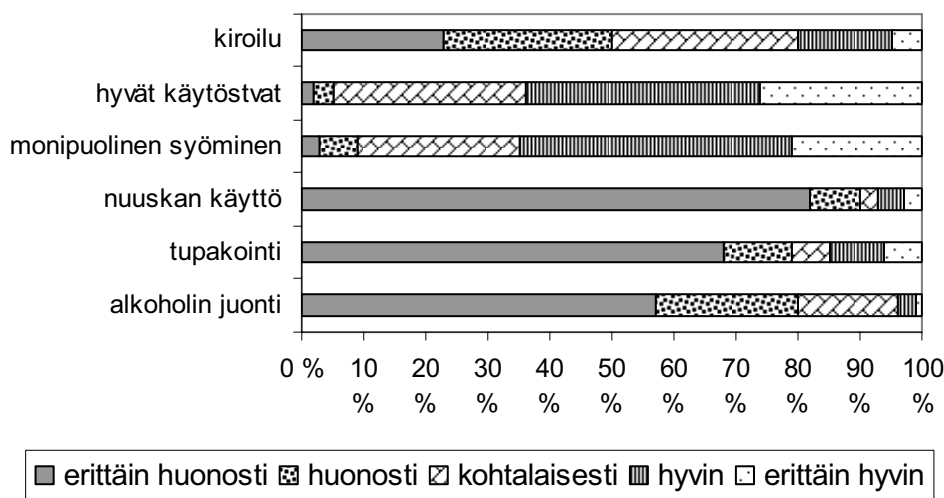
Alemmilla kilpailutasoilla kilpailevat nuoret kokivat useammin, että liikuntapaikka oli hyvässä kunnossa ( $r=0,124$ ;  $p=0.033$ ). Päihteettömyys ei kuitenkaan toteutunut alemmilla tasoilla kilpailtaessa yhtä hyvin kuin ylemmillä tasoilla. Alemmilla kilpailutasoilla nuoret olivat nähneet useammin jonkun käyttäneen tupakkaa ( $r=0,120$ ;  $p=0.038$ ) ja nuuskaa ( $r=0,191$ ;  $p=0.001$ ) liikuntapaikalla. Yhteys oli kuitenkin heikko.

### 9.3 Valmentajan käyttäytyminen

Valmentajat käyttäytyivät kaiken kaikkiaan melko esimerkillisesti. Useimmat valmentajat olivat nuorten silmissä esimerkiksi päihteettömiä. Suurin osa nuorista ilmoitti, ettei ollut nähnyt valmentajan juovan alkoholia tai polttavan tupakkaa. Valmentajan nuuskan käyttö oli

vielä harvinaisempaa. Nuorista reilusti yli puolet oli sitä mieltä, että valmentaja syö itse monipuolisesti yhdessä ruokailtaessa. Myös valmentajan käyttäytymistä pidettiin hyvien käytöstapojen mukaisena. Lähes puolet nuorista ilmoitti kuitenkin, että valmentaja kiroilee ainakin jonkin verran. Valmentajan käyttäytymiseen liittyvät vastaukset on esitetty kuviossa 3.

**Kuvaa valmentajan käyttäytymistä %  
(n=298-304)**



**Kuvio 3** Valmentajan käyttäytyminen, vastausjakaumat prosentteina (N=311)

Hiihtovalmentajat käyttäytyivät nuorten silmissä esimerkillisemmin kuin jääkiekkovalmentajat. Jääkiekkoilijanuoret ilmoittivat useammin nähneensä valmentajan tupakoivan [ $\chi^2(2)=16,930$ ;  $p<0.001$ ], käyttävän nuuskaa [ $\chi^2(2)=11,069$ ;  $p=0.004$ ] sekä kuulleensa valmentajan kiroilevan [ $\chi^2(2)=66,760$ ;  $p<0.001$ ]. Esimerkiksi reilu neljännes jääkiekkoilijoista oli kuullut valmentajan kiroilevan paljon, hiihtäjistä ei juuri kukaan. Jääkiekkovalmentajien keskuudessa monipuolinen syöminen [ $\chi^2(2)=22,732$ ;  $p<0.001$ ] ja hyvien käytöstapojen mukainen käyttäytyminen [ $\chi^2(2)=21,714$ ;  $p<0.001$ ] toteutuivat myös huonommin kuin hiihtovalmentajien keskuudessa. (Taulukko 5).



**Taulukko 5** Lajien väliset erot valmentajan käyttäytymisessä, ristiintaulukoinnit prosentteina (N=311)

		Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				n	p-arvo
		Huonosti	Kohtalaisesti	Hyvin	Yhteensä		
<b>tupakointi</b> (n=291)	hiihto	95	2	3	100	99	***
	jääkiekko	75	7	18	100	192	
<b>nuuskan käyttö</b> (n=288)	hiihto	98	0	2	100	99	**
	jääkiekko	86	5	9	100	189	
<b>monipuolinen syöminen</b> (n=286)	hiihto	3	12	85	100	96	***
	jääkiekko	11	31	57	100	190	
<b>hyvät käytöstavat</b> (n=291)	hiihto	0	17	83	100	98	***
	jääkiekko	7	36	57	100	193	
<b>kiroilu</b> (n=292)	hiihto	85	14	1	100	99	***
	jääkiekko	36	35	29	100	193	

p-arvo \* = melkein merkitsevä p<0.05, \*\* = merkitsevä p<0.01 ja \*\*\* = erittäin merkitsevä p<0.001

Joukkueiden/ryhmien kilpailutaso, tapahtumien määrä viikossa ja valmentajien lukumäärä vaikuttivat vain vähän siihen, millaiseksi nuoret kokivat valmentajan käyttäytymisen. Erot liittyivät valmentajien nuuskan käyttöön ja kiroiluun. Valmennussuhteen kestolla ei puolestaan ollut mitään vaikutusta nuorten kokemuksiin valmentajien käyttäytymisestä. Nuoret, joilla oli tapahtumia viikossa viisi kertaa tai enemmän, olivat useammin nähneet valmentajan käyttävän nuuskaa [ $\chi^2(2)=16,791$ ; p<0.001] ja kuulleet kiroilevan [ $\chi^2(2)=16,989$ ; p<0.001], kuin nuoret, joilla tapahtumia oli yhdestä neljään kertaa viikossa (liite 13). Mitä useampi valmentaja, sitä useammin nuoret olivat nähneet valmentajan käyttäneen nuuskaa. (r= 0,169; p= 0.003). Nuuskan käyttö oli erilaista myös eri kilpailutasoilla urheilevien nuorten valmentajien keskuudessa. Alemmilla kilpailutasoilla nuoret olivat useammin nähneet valmentajan käyttävän nuuskaa (r=0,124; p=0.034).

#### 9.4 Keskustelemisen helppous valmentajan kanssa sekä ”kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” - ideologioiden toteutuminen

Nuorten oli yleensä melko helppoa keskustella valmentajan kanssa muistakin kuin lajiin liittyvistä asioista. Yli puolet nuorista oli sitä mieltä, että keskusteleminen valmentajan kanssa oli helppoa tai erittäin helppoa. ”Kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” -ajatuksia toteutettiin vaihtelevasti. Reilu neljäsnuorista ilmoitti, että ”kaikki pelaa” -ajatusta toteutettiin paljon. ”Reilu peli” -ajatusta toteutettiin hieman enemmän. Toisaalta joukossa oli myös niitä nuoria, jotka ilmoittivat, että näitä ajatuksia ei ole toteutettu ollenkaan tai vain jonkin verran.

Keskustelemisen helppous valmentajan kanssa muistakin kuin lajiin liittyvistä asioista oli samankaltaista hiihtäjien ja jääkiekkoilijoiden keskuudessa. Hiihdon parissa ”kaikki pelaa” [ $\chi^2(5)=80,735$ ;  $p<0.001$ ] - ja ”reilu peli” [ $\chi^2(5)=46,833$ ;  $p<0.001$ ] -ideologioita toteutettiin enemmän kuin jääkiekossa. Esimerkiksi reilu kolmannes hiihtäjistä ilmoitti, että ”kaikki pelaa” -ajatusta oli toteutettu erittäin paljon. Jääkiekkoilijoista ainoastaan alle kymmenen prosenttia oli samaa mieltä. Lajien väliset erot näiden ajatusten toteuttamisessa on esitetty taulukoissa 6 ja 7.

Tapahtumien määrä viikossa vaikutti ”kaikki pelaa” -ja ”reilu peli” -ajatusten toteuttamiseen. Joukkueissa, joilla oli vähemmän tapahtumia viikon aikana, ”kaikki pelaa” ( $r=-0,381$ ;  $p<0.001$ ) ja ”reilu peli” ( $r=-0,198$ ;  $p=0.001$ ) -ajatuksia toteutettiin enemmän. Neljäsnuorista, joilla oli tapahtumia yhdestä neljään kertaa viikossa, ilmoitti esimerkiksi, että ”kaikki pelaa” -ajatusta toteutettiin erittäin paljon. Vastaava osuus oli viisi prosenttia nuorilla, joilla tapahtumia oli yli viisi kertaa viikossa [ $\chi^2(5)=51,023$ ;  $p<0.001$ ]. ”Reilu peli” -ajatuksen osalta lukemat olivat lähes samankaltaiset [ $\chi^2(5)=15,466$ ;  $p=0.009$ ]. Tapahtumien määrän vaikutus näiden ajatusten toteuttamiseen on esitetty taulukoissa 6 ja 7.

Myös valmennussuhteen kesto vaikutti ajatusten toteuttamiseen. Kauemmin valmentaneet toteuttivat ”kaikki pelaa” ( $r=0,165$ ;  $p=0.004$ ) -ja ”reilu peli” - ajatuksia” ( $r=0,152$ ;  $p=0.008$ ) enemmän kuin vähemmän valmentaneet. Esimerkiksi kolme viidesosaa yli viisi vuotta valmentaneista toteutti ”kaikki pelaa” -ajatusta paljon tai erittäin paljon. Alle vuoden valmentaneista ajatusta toteutti vain kaksi viidesosaa. Valmennussuhteen keston vaikutus ”kaikki pelaa” -ja ”reilu peli” -ajatusten toteuttamiseen on esitetty taulukoissa 6 ja 7.

Valmennussuhteen kesto vaikutti myös keskustelemisen helppouteen. Nuorille, joilla valmennussuhde oli kestänyt yli viisi vuotta, keskustelu valmentajan kanssa muistakin kuin lajiin liittyvistä asioista oli helpompaa kuin alle vuoden valmennussuhteessa olleille ( $p < 0.05$ ) (liite 14).

Joukkueen/ryhmän ollessa korkeammalla kilpailutasolla ”kaikki pelaa” - ajatusta toteutettiin enemmän kuin alemmalla kilpailutasolla [ $\chi^2(5)=16,000$ ;  $p=0.007$ ] (taulukko 6). ”Reilu peli” - ajatuksen toteuttaminen puolestaan oli samankaltaista eri kilpailutasoilla.

**Taulukko 6** Taustamuuttujien vaikutus ”kaikki pelaa” -ajatuksen toteuttamiseen, ristiintaulukoinnit prosentteina

		ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon	en osaa sanoa	Yht	(n)	p
<b>Laji (n=291)</b>	hiihto	1	1	14	37	35	12	100	(99)	***
	jääkiekko	8	31	27	23	6	5	100	(193)	
<b>Tapahtumien määrä (n=304)</b>	1-4	5	9	18	35	25	8	100	(170)	***
	yli 5	5	34	28	22	5	6	100	(134)	
<b>Valmennussuhteen kesto (n=302)</b>	alle 1v.	4	24	27	33	6	6	100	(82)	*
	1-4 v.	7	22	22	25	18	6	100	167)	
	5v.-	0	11	19	34	25	11	100	(53)	
<b>Kilpailutaso (n=298)</b>	ylempi	5	12	13	31	25	13	100	(67)	**
	alempi	5	23	25	29	13	5	100	(231)	

p-arvo \* = melkein merkitsevä  $p < 0.05$ , \*\* = merkitsevä  $p < 0.01$  ja \*\*\* = erittäin merkitsevä  $p < 0.001$

**Taulukko 7** Taustamuuttujien vaikutus ”reilu peli” -ajatuksen toteuttamiseen, ristiintaulukoinnit prosentteina

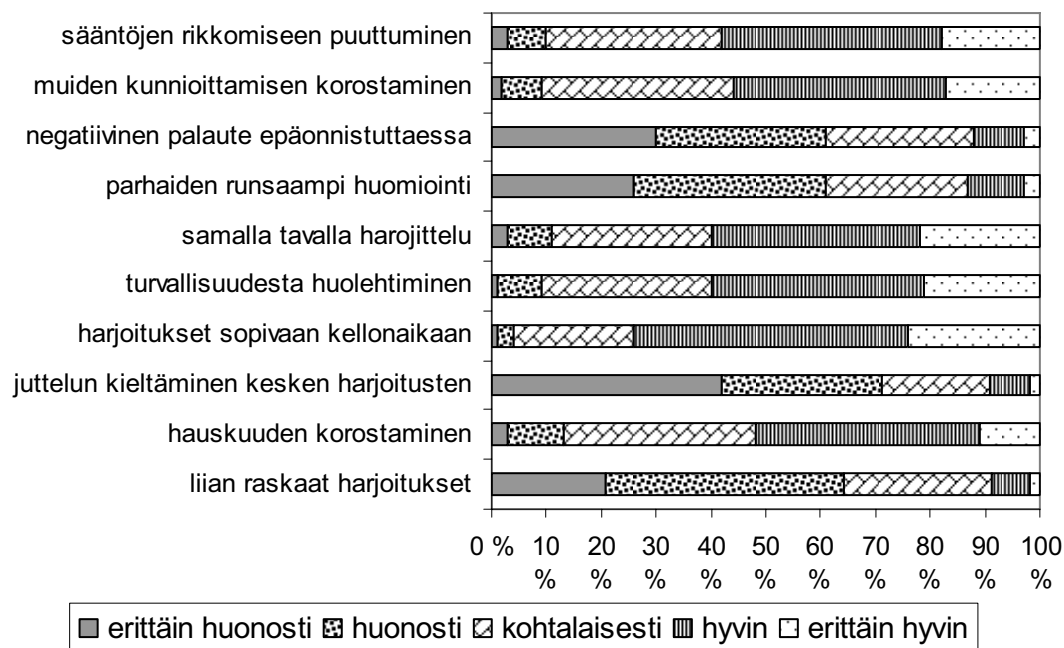
		ei ollen- kaan	jonkin verran	kohta- laisesti	paljon	erittäin paljon	en osaa sanoa	Yht	(n)	p
<b>Laji (n=291)</b>	hiihto	0	5	11	36	39	9	100	(98)	***
	jääkiekko	4	15	32	32	11	6	100	(193)	
<b>Tapahtumien määrä (n=304)</b>	1-4	2	12	20	32	26	8	100	(170)	**
	yli 5	3	12	33	35	10	7	100	(134)	
<b>Valmennus- suhteen kesto (n=302)</b>	alle 1v.	1	11	39	31	11	7	100	(82)	*
	1-4 v.	4	14	24	31	21	6	100	167)	
	5v.-	0	8	11	45	28	8	100	(53)	

p-arvo \* = melkein merkitsevä p<0.05, \*\* = merkitsevä p<0.01 ja \*\*\* = erittäin merkitsevä p<0.001

### 9.5 Valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun aikana

Valmentajan toiminnassa harjoittelun/kilpailun aikana oli melko hyvin havaittavissa terveyttä edistäviä piirteitä. Esimerkiksi suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että harjoitukset olivat sopivaan kellonaikaan. Kolme neljäsosaa nuorista ilmoitti väitteen kuvaavan hyvin tai erittäin hyvin valmentajan toimintaa. Valmentajilla ei myöskään ollut yleensä taipumusta vetää liian raskaita harjoituksia tai kieltää kavereiden kanssa juttelua kesken harjoitusten. Kaikessa valmentajan toiminnassa terveyden edistäminen ei näkynyt yhtä hyvin. Eniten valmentajilla oli puutteita yksilöllisyyden huomioimisessa, sillä valtaosa nuorista ilmoitti, että kaikki harjoittelevat samalla tavalla. Vain joka kymmenes nuorista oli sitä mieltä, että harjoittelu ei tapahdu samalla tavalla. Kaikki valmentajat eivät myöskään korostaneet harjoittelun hauskuutta ja muiden urheilijoiden kunnioittamista tai puuttuneet sääntöjen rikkomiseen. Vain vajaa kolme viidesosaa nuorista oli sitä mieltä, että nämä toteutuivat hyvin valmentajan toiminnassa. Valmentajan toiminta ei aina ollut tasapuolista, sillä osa nuorista koki parhaiden saaneen valmentajalta enemmän huomiota. Valmentajan toiminta harjoittelun/ kilpailun aikana on esitetty kuviossa 4.

### Kuvaa valmentajan toimintaa % (n=301-306)



**Kuvio 4** Valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun aikana, vastausjakaumat prosentteina (N=311)

Hiihto- ja jääkiekkovalmentajien toiminta harjoittelun/kilpailun aikana oli jonkin verran erilaista. Hiihtovalmentajien toiminnassa oli enemmän havaittavissa terveyttä edistäviä piirteitä. Jääkiekkovalmentajien toiminnassa oli enemmän tehokkuuden tavoitteluun ja suorituskeskeisyyteen viittaavia piirteitä. Jääkiekkovalmentajilla näytti olevan esimerkiksi enemmän taipumusta vetää liian raskaita harjoituksia kuin hiihtovalmentajilla [ $\chi^2(2)=6,522$ ;  $p=0.038$ ]. Lisäksi jääkiekkonuoret kokivat harvemmin, että harjoitukset olivat sopivaan kellonaikaan [ $\chi^2(2)=6,662$ ;  $p=0.036$ ]. Jääkiekkonuorten keskuudessa juttelu kavereiden kanssa harjoittelun aikana oli myös kielletty yleisemmin kuin hiihtäjien keskuudessa [ $\chi^2(2)=8,075$ ;  $p=0.018$ ]. Hiihtovalmentajat huolehtivat paremmin turvallisuusasioista, sillä suurin osa hiihtäjistä ilmoitti, että valmentaja huolehti hyvin harjoittelun turvallisuudesta. Jääkiekkoilijoista sen sijaan vain puolet oli tätä mieltä [ $\chi^2(2)=29,268$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihdossa huomioitiin myös yksilöllisyys jonkin verran paremmin, sillä jääkiekkonuorista lähes kolme neljäsosaa ja hiihtäjistä hieman alle puolet ilmoitti, että kaikki harjoittelevat samalla tavalla [ $\chi^2(2)=21,378$ ;  $p<0.001$ ]. Jääkiekkoilijanuoret olivat useammin sitä mieltä, että parhaat saavat enemmän huomiota valmentajalta. Jääkiekkoilijoista esimerkiksi yli puolet ja hiihtäjistä vain

vajaa viidennes oli sitä mieltä, että väite kuvaa kohtalaisesti tai hyvin valmentajan toimintaa [ $\chi^2(2)=33,552$ ;  $p<0.001$ ]. Jääkiekkonuoret saivat tämän lisäksi valmentajalta enemmän negatiivista palautetta kuin hiihtäjät. Hiihtäjistä suurin osa oli sitä mieltä, että valmentaja ei anna negatiivista palautetta, mutta jääkiekkoilijoista näin ilmoitti vain vajaa puolet [ $\chi^2(2)=50,536$ ;  $p<0.001$ ]. (Taulukko 8)

**Taulukko 8** Lajien väliset erot valmentajan toiminnassa harjoittelun/kilpailun aikana, ristiintaulukoinnit prosentteina (n=290-293)

		Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				p-arvo
		huonosti	kohtalaisesti	hyvin	Yhteensä	
valmentaja vetää liian raskaita harjoituksia	hiihto	76	19	5	100	*
	jääkiekko	61	30	9	100	
valmentaja on kieltänyt kavereiden kanssa juttelun kesken harjoitusten	hiihto	81	13	6	100	*
	jääkiekko	65	23	12	100	
harjoitukset ovat sopivaan kellonaikaan päivällä	hiihto	0	16	84	100	*
	jääkiekko	5	22	73	100	
valmentaja huolehtii, että harjoittelu on turvallista	hiihto	4	13	83	100	***
	jääkiekko	12	37	50	100	
meillä kaikki harjoittelevat samalla tavalla	hiihto	21	32	47	100	***
	jääkiekko	5	27	68	100	
parhaat saavat enemmän valmentajan huomiota	hiihto	84	13	3	100	***
	jääkiekko	49	32	19	100	
valmentajalta saa aina negatiivista palautetta, kun epäonnistuu	hiihto	90	6	4	100	***
	jääkiekko	47	36	17	100	

p-arvo \* = melkein merkitsevä  $p<0.05$ , \*\* = merkitsevä  $p<0.01$  ja \*\*\* = erittäin merkitsevä  $p<0.001$   
(hiihto n=98-99, jääkiekko n=192-194)

Tapahtumien määrä viikossa vaikutti jonkin verran nuorten kokemuksiin valmentajan toiminnasta harjoittelun/kilpailun aikana. Tapahtumamäärän kasvaessa valmentajan toiminnassa oli havaittavissa hieman enemmän terveyttä edistäviä piirteitä. Mitä vähemmän tapahtumia viikossa oli, sitä enemmän nuoret esimerkiksi saivat negatiivista palautetta valmentajalta ja valmentaja huomioi enemmän parhaita nuoria. Tapahtumien määrän ollessa vähäisempi nuoret myös harjoittelivat useammin samalla tavalla ja valmentaja oli useammin

kieltänyt juttelun kavereiden kanssa. Toisaalta joukkueissa, joissa oli vähemmän tapahtumia, valmentaja huolehti useammin, että harjoittelu oli turvallista ja korosti useammin muiden urheilijoiden kunnioittamista. Kaikki riippuvuudet olivat tilastollisesti vähintään melkein merkitseviä ( $p < 0.05$ ). (Liite 15).

Valmentajien lukumäärä ja valmennussuhteen kesto vaikuttivat vain vähän siihen, millaiseksi nuoret kokivat valmentajan toiminnan harjoitusten/kilpailun aikana. Nuoret, joilla oli yhdestä kahteen valmentajaa, kokivat saaneensa enemmän negatiivista palautetta valmentajalta, kuin nuoret, joilla oli valmentajia kolme tai enemmän ( $p < 0.05$ ). Nuorista, joilla oli kolme tai useampia valmentajia, vajaa kymmenes koki saavansa aina negatiivista palautetta epäonnistuessaan. Sen sijaan nuorista, joilla oli yksi tai kaksi valmentajaa, lähes viidennes koki samoin [ $\chi^2(2) = 8161$ ;  $p = 0.017$ ]. Valmennussuhteen pidentyessä nuoret kokivat useammin parhaiden saavan enemmän huomiota, mutta toisaalta valmentaja kuitenkin korosti useammin muiden urheilijoiden kunnioittamista ( $p < 0.05$ ). (Liite 15).

Ylemmällä kilpailutasolla valmentajan toiminnassa oli havaittavissa hieman vähemmän terveyttä edistäviä piirteitä. Eroja ei kuitenkaan ollut kovin paljon. Valmentaja oli kieltänyt useammin kavereiden kanssa juttelun kesken harjoitusten ylemmällä kilpailutasolla kuin alemmalla kilpailutasolla ( $p < 0.05$ ). Ylemmällä kilpailutasolla nuoret olivat myös useammin sitä mieltä, että kaikki harjoittelevat samalla tavalla ( $p < 0.001$ ) ja valmentaja antaa negatiivista palautetta aina kun epäonnistuu ( $p < 0.01$ ). (Liite 15).

Faktorianalyysin perusteella valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun aikana jaettiin kahdeksi uudeksi summamuuttujaksi: harjoittelun/ kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys sekä toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus. Tämä kahden faktorin ratkaisu pystyy selittämään 41 % muuttujien vaihtelusta. Summamuuttujien sisäisen konsistenssin tarkastelussa käytettiin Cronbachin alfa-kerrointa. Mikäli summamuuttujien Cronbachin alfa on suositeltua 0,6 alhaisempi, voidaan sitä pyrkiä nostamaan pudottamalla faktorista huonoimmin latautuvia osioita pois (Metsämuuronen 2005, 515). Ensimmäisen summamuuttujan Cronbachin alfa-kertoimeksi saatiin 0,602. Pudottamalla alhaisten kommunaliteettien ja latauksien perusteella summamuuttujasta osiot e ja f pois, saatiin alfaa nostettua 6,45:een. Lopulliseen harjoittelun/kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys-summamuuttujaan valittiin osiot b, d, i ja j. Toisen summamuuttujan alfa-kerroin oli 0,561. Osiolla c oli heikoin kommunaliteetti ja

lataus, joten se pudotettiin pois. Näin alfaa saatiin nostettua 0,629:ään. Lopulliseen toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus-summamuuttujaan valittiin osiot a, g ja h. (taulukko 9).

**Taulukko 9** Valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun aikana, faktorirakenne (n=301-306)

	Harjoittelun/kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys	Toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus	h <sup>2</sup>
a) valmentaja vetää liian raskaita harjoituksia	,056	<b>,579</b>	,34
b) valmentaja korostaa, että harjoittelun tulee olla hauskaa	<b>,462</b>	-,024	,21
c) valmentaja on kieltänyt kavereiden kanssa juttelun kesken harjoitusten	,040	<b>,275</b>	,08
d) harjoitukset ovat sopivaan aikaan (kellonaika) päivällä	<b>,563</b>	-,284	,40
e) valmentaja huolehtii, että harjoittelu on turvallista	<b>,207</b>	-,310	,14
f) meillä kaikki harjoittelevat samalla tavalla	<b>,236</b>	,001	,06
g) parhaat saavat enemmän valmentajan huomiota	-,194	<b>,666</b>	,48
h) valmentajalta saa aina negatiivista palautetta, kun epäonnistuu	-,239	<b>,511</b>	,32
i) valmentaja korostaa, että muita urheilijoita pitää kunnioittaa	<b>,602</b>	-,242	,42
j) valmentaja puuttuu aina, jos joku ryhmästämme/joukkueestamme rikkoo lajimme sääntöjä	<b>,591</b>	,020	,35

(h<sup>2</sup> = kommunaliteetti)

Näytti siltä, että valmennussuhteen pidentyessä harjoittelun/kilpailuiden toimivuus ja miellyttävyys lisääntyivät. Tulos ei tosin ollut tilastollisesti merkitsevä, mutta kuitenkin suuntaa-antava. Lajien välillä oli sen sijaan selkeämmin havaittavissa eroa harjoittelun/kilpailuiden toimivuudessa ja miellyttävyudessa. Hiihtäjänuorten harjoitukset/kilpailut olivat toimivampia ja miellyttävämpiä kuin jääkiekkonuorten [t(282)=4,306; p<0.001]. Hiihdossa ja jääkiekossa tapahtumien määrä vaikutti myös eri tavalla siihen, millaiseksi nuoret kokivat harjoittelun/kilpailun toimivuuden ja miellyttävyuden (F=6,022; p=0.015). Tapahtumien määrä vaikutti ainoastaan hiihdossa (F=4,940; p=0.027). Hiihtäjänuoret, joilla oli tapahtumia yhdestä neljään kertaa viikossa, pitivät harjoittelua/kilpailuja toimivampina ja miellyttävämpinä kuin nuoret, joilla oli tapahtumia viikossa viisi tai enemmän [t(95)=2,278; p=0.025]. (Liite 16). Valmentajien



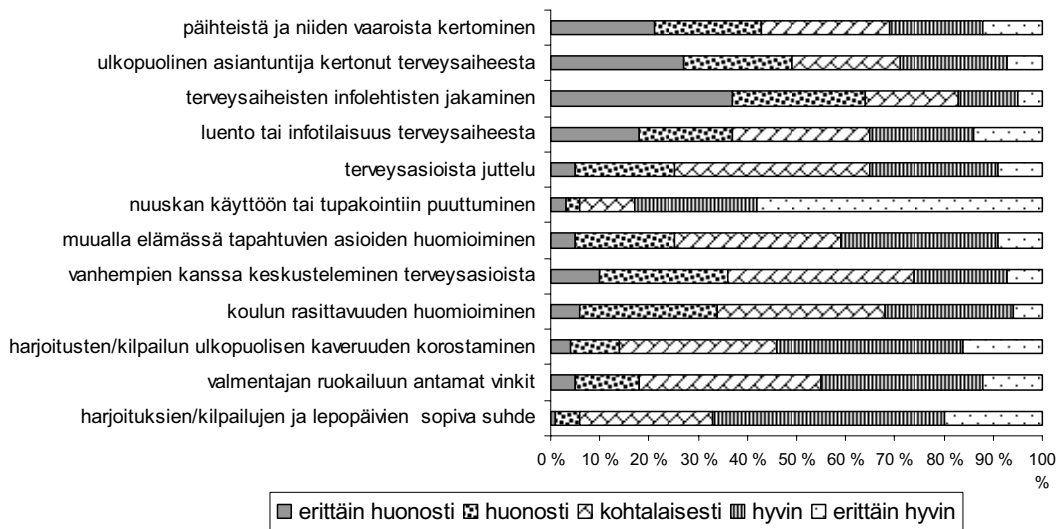
lukumäärä tai joukkueen/ryhmän kilpailutaso ei vaikuttanut siihen, kuinka toimivaksi ja miellyttäväksi nuoret kokivat harjoittelun/kilpailut.

Myös toiminnan kilpailullisuus/vakavuus oli erilaista hiihdossa ja jääkiekossa, sillä jääkiekossa nuoret kokivat toiminnan useammin kilpailullisena ja vakavana [ $t(287)=-9,381$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihdossa ja jääkiekossa tapahtumien määrä vaikutti myös eri tavalla toiminnan vakavuuteen ja kilpailullisuuteen ( $F=3,930$ ;  $p=0.048$ ). Tarkemmat tarkastelut osoittivat, että tapahtumien määrällä oli vaikutusta vain jääkiekossa ( $F=5,266$ ;  $p=0,022$ ). Jääkiekkoilijat, joilla oli yhdestä neljään tapahtumaa viikossa, kokivat harvemmin, että toiminta oli kilpailullista ja vakavaa kuin nuoret, joilla oli viisi tai useampia tapahtumia viikossa [ $t(189)=2,192$ ;  $p=0.03$ ]. (Liite 16). Valmentajien lukumäärä, valmennussuhteen kesto tai joukkueen/ryhmän kilpailutaso ei vaikuttanut siihen, kuinka kilpailullista/vakavaa toiminta oli.

## **9.6 Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana**

Muun seuratoiminnan aikana valmentajan toiminnassa ei näkynyt terveyttä edistävä ote yhtä hyvin kuin harjoittelun/kilpailun aikana. Eniten valmentajat puuttuivat tupakanpolttoon ja nuuskankäyttöön sekä huolehtivat harjoituksien/kilpailuiden ja lepopäivien sopivasta suhteesta. Tupakointiin ja nuuskan käyttöön puuttui valtaosa valmentajista. Reilu kaksi viidesosaa valmentajista puolestaan huolehti hyvin rasituksen ja levon sopivasta suhteesta. Kuitenkin kolmannes valmentajista oli jättänyt vähälle huomiolle koulun rasittavuuden ja neljännes puolestaan muualla elämässä tapahtuvat asiat. Varsinaiseen tiedon jakamiseen valmentajat olivat panostaneet vähän. Esimerkiksi infolehtisten jakaminen tai ulkopuolisen asiantuntijan käyttäminen oli vähäistä. Melkein puolet valmentajista ei ollut juuri kertonut päihteistä ja niiden käytön aiheuttamista vaaroista. Keskustelu vanhempien kanssa terveysasioista oli myös melko vähäistä, sillä lähes kaksi viidesosaa ei ollut juurikaan keskustellut vanhempien kanssa. Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana on esitetty kuviossa 5.

**Kuvaa valmentajan toimintaa %  
(n=297-304)**



**Kuvio 5** Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan, vastausjakaumat prosentteina (N=311)

Myös muun seuratoiminnan aikana hiihto- ja jääkiekkovalmentajien toiminnassa oli havaittavissa selkeästi eroja. Erot olivat jälleen sen suuntaisia, että hiihtovalmentajien toiminnassa oli enemmän terveyttä edistäviä piirteitä. Hiihtäjien mielestä harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä oli sopivassa suhteessa yleisemmin kuin jääkiekkoilijoiden mielestä. Hiihtäjistä esimerkiksi suurin osa oli tätä mieltä, kun taas jääkiekkoilijoista vastaavaa mieltä oli vajaa kolme viidesosaa [ $\chi^2(2)=17,527$ ;  $p<0.001$ ]. Nuorten mukaan hiihtovalmentajat huomioivat paremmin myös koulun rasittavuuden suhteessa harjoittelun rasittavuuteen ja muualla elämässä tapahtuvat asiat. Hiihtäjistä vajaa puolet ja jääkiekkoilijoista vajaa kolmannes vastasi, että koulun rasittavuus suhteessa harjoittelun rasittavuuteen oli huomioitu hyvin [ $\chi^2(2)=9,745$ ;  $p=0.008$ ]. Muualla elämässä tapahtuvien asioiden huomioiminen oli vastaavan kaltaista [ $\chi^2(2)=9,837$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihtovalmentajat olivat keskustelleet terveysasioista enemmän vanhempien ja nuorten kanssa kuin jääkiekkovalmentajat. Jääkiekkovalmentajien keskuudessa oli enemmän niitä, jotka eivät juuri keskustelleet vanhempien kanssa terveysasioista [ $\chi^2(2)=26,484$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihtäjänuorista yli puolet, kun taas jääkiekkoilijoista vain reilu neljännes oli sitä mieltä, että valmentaja oli keskustellut terveysasioista yhteisillä urheilumatkoilla [ $\chi^2(2)=16,581$ ;  $p<0.001$ ]. Ainoastaan ulkopuolisen asiantuntijan käyttämisessä jääkiekkovalmentajat olivat olleet aktiivisempia kuin hiihtovalmentajat. Hiihtäjistä vajaa viidennes ilmoitti ulkopuolisen

asiantuntijan käyneen kertomassa terveysasioista, jääkiekkoilijoista puolestaan noin kolmasosa [ $\chi^2(2)=13,022$ ;  $p=0.001$ ]. (Taulukko 10).

**Taulukko 10** Lajien väliset erot valmentajan toiminnassa muun seuratoiminnan aikana, ristiintaulukoinnit prosentteina (n=288-291)

		Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				p-arvo
		huonosti	kohtalaisesti	hyvin	Yhteensä	
harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on sopivassa suhteessa esim. yhtenä viikkona	hiihto	2	15	83	100	***
	jääkiekko	9	32	59	100	
koulun rasittavuus otetaan huomioon suhteessa harjoittelun rasittavuuteen	hiihto	25	29	46	100	**
	jääkiekko	38	34	28	100	
valmentaja keskustelee myös vanhempien kanssa terveysasioista	hiihto	18	40	42	100	***
	jääkiekko	44	38	18	100	
valmentaja huomioi sinun muualla elämässä tapahtuvia asioita	hiihto	19	26	55	100	***
	jääkiekko	28	37	35	100	
valmentaja juttelee teidän kanssa terveysasioista esim. urheilumatkoilla	hiihto	19	28	53	100	***
	jääkiekko	27	45	28	100	
joku ulkopuolinen asiantuntija on käynyt kertomassa teille terveysasioista	hiihto	64	16	20	100	**
	jääkiekko	42	25	33	100	

p-arvo \* = melkein merkitsevä  $p<0.05$ , \*\* = merkitsevä  $p<0.01$  ja \*\*\* = erittäin merkitsevä  $p<0.001$  (hiihto n=96-99, jääkiekko n=190-193)

Tapahtumien määrä viikossa vaikutti jonkin verran valmentajien toimintaan muun seuratoiminnan aikana. Spearmanin korrelaatiokertoimen mukaan tapahtumien määrän lisääntyessä terveysaiheisten tilaisuuksien pitäminen ja ulkopuolisen asiantuntijan käyttäminen terveysasioista kertomiseen oli yleisempää. Nuorista, joilla tapahtumia oli viisi kertaa viikossa tai enemmän, reilu kaksi viidesosa ilmoitti esimerkiksi, että valmentaja oli pitänyt terveysaiheisen luennon tai infotilaisuuden. Vastaavaa kertoi reilu neljännes nuorista, joilla oli tapahtumia yhdestä neljään kertaa viikossa [ $\chi^2(2)=10,163$ ;  $p=0.006$ ]. Valmentaja oli kertonut myös enemmän päihteistä ja niiden vaaroista nuorille, joilla oli tapahtumia useammin. Tapahtumien määrän lisääntyessä nuoret kokivat kuitenkin harvemmin, että harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä oli sopivassa suhteessa. Tämän lisäksi valmentaja oli

korostanut vähemmän harjoitusten ulkopuolista kaveruutta tai keskustellut vanhempien kanssa terveysasioista joukkueissa, joissa tapahtumia oli enemmän. (p-arvot vähintään <0.05) (Liite 17).

Myös valmentajien lukumäärällä oli jossain määrin vaikutusta siihen, millaista valmentajien toiminta oli muun seuratoiminnan aikana. Valmentajien määrän lisääntyessä terveysaiheisten luentojen/infotilaisuuksien järjestäminen, infolehtisten jakaminen ja päihteistä kertominen lisääntyivät. Esimerkiksi kaksi viidesosaa valmentajista oli kertonut päihteistä nuorille, joilla oli kolme tai useampi valmentaja. Sen sijaan nuorille, joilla oli yhdestä kahteen valmentajaa, valmentajista vain viidennes oli kertonut päihteistä ja niiden vaaroista [ $\chi^2(2)=10,652$ ;  $p=0.005$ ]. Valmentajien määrän lisääntyessä nuoret olivat kuitenkin useammin sitä mieltä, että harjoituksia/ kilpailuja ei ollut sopivassa suhteessa eikä valmentaja huomioinut muualla elämässä tapahtuvia asioita. (p-arvot vähintään <0.05) (Liite 17).

Valmennussuhteen kestolla oli puolestaan melko paljon vaikutusta siihen, millaista valmentajien toiminta oli muun seuratoiminnan aikana. Kauemmin nuoria valmentaneiden toiminnassa oli kokonaisuudessaan jonkin verran enemmän terveyttä edistäviä piirteitä. Valmennussuhteen ollessa pidempi valmentaja antoi esimerkiksi enemmän ruokavalioon liittyviä vinkkejä ja keskusteli enemmän terveysasioista vanhempien kanssa. Esimerkiksi valmentajista, jotka olivat toimineet alle vuoden, lähes kolmannes ei ollut juuri antanut ruokavalioon liittyviä vinkkejä. Sen sijaan valmentajista, jotka olivat valmentaneet viisi vuotta tai kauemmin, vain yksi valmentaja ei ollut aktiivinen ruokavalioon liittyvien vinkkien antamisessa [ $\chi^2(4)=23,092$ ;  $p<0.001$ ]. Myös harjoitusten/kilpailuiden ja lepopäivien sopiva suhde, harjoitusten ulkopuolisen kaveruuden korostaminen, muun elämän huomioiminen sekä puuttuminen nuuskankäyttöön tai tupakointiin lisääntyivät valmennussuhteen pidentyessä. Valmennussuhteen pidentyessä terveysaiheisten luentojen pitäminen kuitenkin väheni. Korrelaatiot olivat heikkoja, mutta kuitenkin tilastollisesti melkein merkitseviä ( $p<0.05$ ) tai merkitseviä ( $p<0.01$ ). (Liite 17).

Toisin kuin harjoittelun/kilpailun aikana, ylemmällä kilpailutasolla toimivien valmentajien toiminnassa oli muun seuratoiminnan aikana enemmän terveyden edistämisen piirteitä. Nuorten mukaan esimerkiksi koulun rasittavuus huomioitiin ylemmällä kilpailutasolla urheiltaessa paremmin kuin alemmalla kilpailutasolla ( $p<0.05$ ). Lisäksi ylemmällä kilpailutasolla valmentajat keskustelivat useammin vanhempien kanssa terveysasioista

( $p < 0.01$ ), huomioivat muualla elämässä tapahtuvia asioita ( $p < 0.05$ ) ja juttelivat terveysasioista nuorten kanssa ( $p < 0.05$ ). Esimerkiksi reilu puolet nuorista oli ylemmällä kilpailutasolla sitä mieltä, että valmentaja oli huomionnut muualla elämässä tapahtuvia asioita. Alemmalla kilpailutasolla vain reilu kolmannes oli vastaavaa mieltä [ $\chi^2(2)=8,112$ ;  $p=0.017$ ]. Ainoastaan terveysaiheisten infolehtisten jakaminen oli runsaampaa alemmalla kilpailutasolla. ( $p < 0.05$ ). (Liite 17).

Faktorianalyysin avulla valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana jaettiin kahdeksi summamuuttujaksi. Nämä summamuuttujat olivat nuorten terveyteen vaikuttavien tekijöiden huomiointi (a-h) sekä tiedon jakaminen ja valistus (i-l) (taulukko 11). Tällä kahden faktorin ratkaisulla pystytään selittämään 47 % muuttujien kokonaisvaihtelusta. Ensimmäisen summamuuttujan skaalan Cronbachin alfa-kerroin oli 0.793. Koska alfa-kerroin oli joka tapauksessa melko korkea ja huonoimman osion (h) poistaminen olisi nostanut vain hieman  $\alpha$ -kerrointa, kaikki osiot pidettiin summamuuttujassa mukana. Toisen summamuuttujan Cronbachin alfa-kerroin oli 0.724. Myös tässä summamuuttujassa pidettiin kaikki osiot mukana, sillä huonoimman osion poistaminen olisi lyhentänyt summaskaalaa, jolloin alfa-kerroin olisi laskenut.

**Taulukko 11** Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana, faktorirakenne (n=297-304)

	<b>Terveyteen vaikuttavien tekijöiden huomiointi</b>	<b>Tiedon jakaminen ja valistus</b>	<b>h<sup>2</sup></b>
a) harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on sopivassa suhteessa esim. yhtenä viikkona	<b>,492</b>	-,096	,25
b) valmentaja antaa vinkkejä, mitä tulisi syödä,	<b>,596</b>	,231	,41
c) valmentaja korostaa, että ryhmä/joukkuekavereiden kanssa ollaan kavereita myös harjoitusten/kilpailujen ulkopuolella	<b>,493</b>	,246	,30
d) koulun rasittavuus otetaan huomioon suhteessa harjoittelun rasittavuuteen	<b>,562</b>	,180	,35
e) valmentaja keskustelee myös vanhempien kanssa terveysasioista	<b>,625</b>	,175	,42
f) valmentaja huomioi sinun muualla elämässä tapahtuvia asioita	<b>,625</b>	,143	,41
g) valmentaja puuttuu nuuskankäyttöön tai tupakanpoltoon aina, jos näkee jonkun teistä niin tekevän	<b>,344</b>	,035	,12
h) valmentaja juttelee teidän kanssa terveysasioista esim. urheilumatkoilla	<b>,689</b>	,267	,55
i) valmentaja on pitänyt luennon tai erillisen infotilaisuuden teille jostain terveysaiheesta	,233	<b>,658</b>	,49
j) valmentaja on jakanut terveysaiheisia infolehtisiä	,133	<b>,664</b>	,46
k) joku ulkopuolinen asiantuntija on käynyt kertomassa teille terveysasioista	-,026	<b>,531</b>	,28
l) valmentaja on kertonut teille päihteistä ja niiden käytön aiheuttamista vaaroista	,285	<b>,607</b>	,45

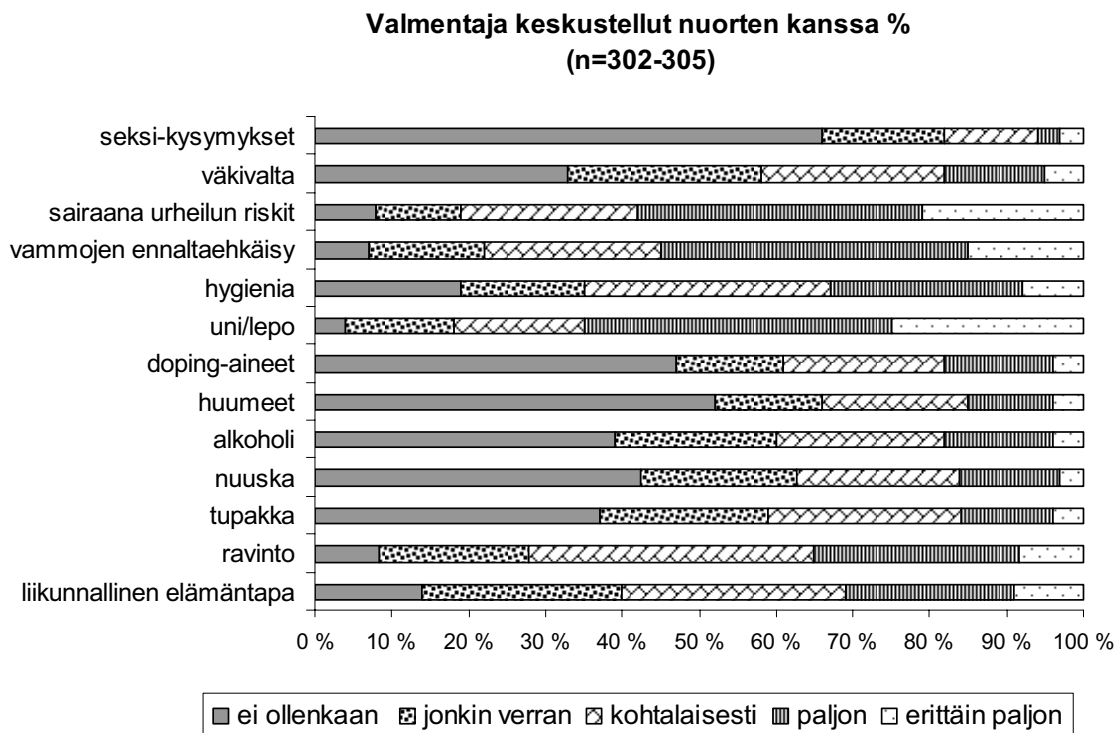
h<sup>2</sup> = kommunaliteetti

Valmentajat olivat huomioineet terveyteen vaikuttavia tekijöitä enemmän kuin jakaneet tietoa ja valistaneet nuoria (liite 10). Hiihdossa ja jääkiekossa oli eroa siinä, kuinka valmentajat olivat näitä toteuttaneet. Hiihtovalmentajat olivat huomioineet enemmän terveyteen vaikuttavia tekijöitä kuin jääkiekkovalmentajat [ $t(280)=4,789$ ;  $p<0.001$ ] (liite 18). Jääkiekkovalmentajat olivat puolestaan jakaneet enemmän tietoa ja valistaneet nuoria, kuin hiihtovalmentajat [ $t(283)=-3,784$ ;  $p<0.001$ ] (liite 18). Lajin lisäksi valmentajien lukumäärä vaikutti siihen, kuinka paljon valmentajat olivat jakaneet tietoa ja valistaneet nuoria ( $F=4,095$ ;  $p=0,044$ ). Kun valmentajia oli kolme tai useampia, nuorille oli jaettu tietoa enemmän kuin nuorille, joilla oli yksi tai kaksi valmentajaa [ $t(294)=-3166$ ;  $p=0.002$ ] (liite 18). Terveyteen vaikuttavien tekijöiden huomiointiin valmentajien lukumäärä ei vaikuttanut. Valmennussuhteen kesto, joukkueen/ryhmän kilpailutaso tai tapahtumien määrä eivät

vaikuttaneet siihen, kuinka paljon valmentajat olivat huomioineet terveyteen vaikuttavia tekijöitä tai jakaneet tietoa.

### 9.7 Valmentajan nuorten kanssa käymät keskustelut

Valmentajat olivat keskustelleet nuorten kanssa vaihtelevasti erilaisista terveyteen liittyvistä aiheista. Joistakin aiheista oli keskusteltu enemmän ja toisista taas vähemmän. Eniten valmentajat olivat keskustelleet nuorten kanssa unesta/levosta, sairaana urheilun riskeistä ja vammojen ennaltaehkäisystä. Esimerkiksi reilu kolme viidesosaa valmentajista oli puhunut paljon tai erittäin paljon unesta/levosta nuorten kanssa. Myös ravinnosta, liikunnallisesta elämäntavasta ja hygieniasta oli keskusteltu melko paljon. Päihteistä, doping-aineista ja väkivallasta oli puolestaan keskusteltu melko vähän. Esimerkiksi puolet valmentajista ei ollut keskustellut ollenkaan huumeista. Kaikkein vähiten oli keskusteltu seksi-kysymyksistä, reilu kolme viidesosaa valmentajista ei ollut keskustellut aiheesta ollenkaan. Valmentajan nuorten kanssa käymät keskustelut terveysaiheista on esitetty kuviossa 6.



**Kuvio 6** Valmentajien nuorten kanssa käymät keskustelunaiheet, vastausjakaumat prosentteina (N=311)

Hiihdossa ja jääkiekossa painottuivat jossain määrin erilaiset aihealueet, joista valmentajat olivat keskustelleet nuorten kanssa. Kaiken kaikkiaan jääkiekkovalmentajat olivat keskustelleet nuorten kanssa enemmän erilaisista terveyteen liittyvistä aiheista. Hiihtovalmentajat olivat keskustelleet nuorten kanssa enemmän ainoastaan liikunnallisesta elämäntavasta. Hiihdossa lähes puolet, mutta jääkiekossa vain reilu neljännes valmentajista, oli keskustellut nuorten kanssa aiheesta paljon tai erittäin paljon [ $\chi^2(4)=14,964$ ;  $p=0.05$ ]. Jääkiekkovalmentajat olivat sen sijaan keskustelleet nuorten kanssa enemmän nuuskasta, alkoholista, huumeista, väkivallasta ja seksi-kysymyksistä. Esimerkiksi yli puolet hiihtovalmentajista ei ollut keskustellut nuorten kanssa nuuskasta ollenkaan, kun taas jääkiekkovalmentajista vastaavasti noin kolmannes [ $\chi^2(4)=18,227$ ;  $p=0.001$ ]. Alkoholin osalta lukemat olivat vastaavanlaiset [ $\chi^2(4)=9,908$ ;  $p=0.042$ ]. Vain kymmenesosa hiihtovalmentajista, kun taas lähes viidennes jääkiekkovalmentajista oli puolestaan keskustellut paljon tai erittäin paljon huumeista nuorten kanssa [ $\chi^2(4)=11,110$ ;  $p=0.025$ ]. Hiihtovalmentajista noin puolet ja jääkiekkovalmentajista noin neljännes ei ollut puhunut nuorten kanssa väkivallasta ollenkaan [ $\chi^2(4)=22,344$ ;  $p<0.001$ ]. Kolme neljäsosaa hiihtäjistä, mutta vain joka kuudes jääkiekkoilija ilmoitti, että valmentaja ei ollut keskustellut heidän kanssaan seksi-kysymyksistä [ $\chi^2(4)=10,677$ ;  $p<0.03$ ]. (taulukko 12).

**Taulukko 12** Lajien väliset erot valmentajien ja nuorten käymissä keskustelunaiheissa, ristiintaulukoinnit prosentteina (n=289-292)

		Valmentaja keskustelut nuorten kanssa (%)						
		ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon	Yhteensä	p-arvo
liikunnallinen elämäntapa	hiihto	7	20	30	27	16	100	*
	jääkiekko	17	27	29	21	6	100	
nuuska	hiihto	60	15	14	9	2	100	**
	jääkiekko	34	22	23	17	4	100	
alkoholi	hiihto	49	20	21	7	3	100	*
	jääkiekko	34	21	22	19	4	100	
huumeet	hiihto	65	10	15	7	3	100	*
	jääkiekko	45	16	21	14	4	100	
väkivalta	hiihto	51	21	11	12	4	100	***
	jääkiekko	26	25	29	14	6	100	
seksi-kysymykset	hiihto	76	10	12	1	1	100	*
	jääkiekko	61	20	11	4	4	100	

p-arvo \* = melkein merkitsevä  $p<0.05$ , \*\* = merkitsevä  $p<0.01$  ja \*\*\* = erittäin merkitsevä  $p<0.001$   
(hiihto n= 98–99, jääkiekko n=191-193)



Valmentajien lukumäärällä, valmennussuhteen kestolla ja joukkueen kilpailutasolla oli jonkin verran vaikutusta valmentajien ja nuorten käymiin keskustelunaiheisiin. Mitä useampi valmentaja, sitä enemmän keskusteluja vammojen ennaltaehkäisystä käytiin. Valmennussuhteen pituudella puolestaan oli huomattavasti enemmän vaikutusta siihen, millaisista terveyteen liittyvistä aiheista oli keskusteltu. Mitä pidempään valmentajat olivat nuoria valmentaneet, sitä enemmän he olivat keskustelleet nuorten kanssa liikunnallisesta elämäntavasta, ravinnosta, tupakasta, nuuskasta, alkoholista, huumeista, doping-aineista, hygieniasta ja väkivallasta. Joukkueen/ryhmän kilpailutaso ei vaikuttanut näin paljon, mutta eri kilpailutasoilla toimivien valmentajien keskusteluaiheissa oli kuitenkin joitakin eroja. Esimerkiksi mitä korkeammalla kilpailutasolla nuoret urheilivat, sitä useammin valmentaja oli keskustellut nuorten kanssa liikunnallisesta elämäntavasta ja dopingaineista. Sen sijaan väkivallasta keskusteleminen oli vähäisempää nuorten urheillessa korkeammalla kilpailutasolla. Havaitut riippuvuudet olivat heikkoja, mutta kuitenkin tilastollisesti vähintään melkein merkitseviä ( $p < 0.05$ ). (Liite 19).

Faktorianalysissä valmentajan ja nuorten keskusteluaiheet jaettiin kolmeen ryhmään: päihteet ja väkivalta (c, d, e, f, ja l), terveelliset elämäntavat (a, b, h, i, j ja k) sekä seksikysymykset (m) (taulukko 13). Kolmella faktorilla voidaan selittää 73 % muuttujien vaihtelusta. Ensimmäisen summamuuttujan skaalan Cronbachin alfa-kerroin oli 0.934. Koska kerroin oli näin korkea, summamuuttujasta ei jätetty mitään osiota pois. Toisen summamuuttujan alfa-kerroin oli 0.879, joka oli myös melko korkea. Kaikki osiot säilytettiin summamuuttujissa, sillä osioita pois jättämällä alfa-kertoimet olisivat laskeneet.

**Taulukko 13** Valmentajien nuorten kanssa käymät keskustelunaiheet, faktorirakenne (n=302-305)

	Päihteet ja väkivalta	Terveelliset elämäntavat	Seksi-kysymykset	h <sup>2</sup>
a) liikunnallinen elämäntapa	,247	<b>,624</b>	,150	,47
b) ravinto	,247	<b>,726</b>	,126	,60
c) tupakka	<b>,842</b>	,365	,165	,87
d) nuuska	<b>,882</b>	,253	,163	,87
e) alkoholi	<b>,851</b>	,320	,112	,84
f) huumeet	<b>,892</b>	,199	,129	,85
g) doping-aineet	<b>,612</b>	,305	,216	,51
h) uni/lepo	,249	<b>,751</b>	,046	,63
i)hygieniä	,333	<b>,635</b>	,292	,60
j) vammojen ennaltaehkäisy	,171	<b>,741</b>	-,017	,58
k) sairaana urheilun riskit	,215	<b>,696</b>	,008	,53
l) väkivalta	<b>,513</b>	,359	,379	,54
m) seksi-kysymykset	,229	,053	<b>,778</b>	,66

h<sup>2</sup> = kommunaliteetti

## 9.8 Turvallisuudesta huolehtiminen ja toiminta tapahtuneissa loukkaantumistilanteissa

### 9.8.1 Turvallisuudesta huolehtiminen

Valmentajat huolehtivat kohtalaisesti turvallisuuteen liittyvistä asioista. Yli puolet valmentajista oli esimerkiksi ohjannut usein alku- ja loppuverryttelyn. Omatoimiseen alku- ja loppuverryttelyyn oli puolestaan ohjeistanut jopa hieman useampi valmentaja. Turvallisuuteen liittyvien ohjeiden antaminen oli ollut hieman vähäisempää. Vain vajaa puolet valmentajista oli antanut paljon tai erittäin paljon turvallisuuteen liittyviä ohjeita. Heikointa oli kuitenkin oikeanlaisten varusteiden tarkistaminen, sillä lähes viidennes valmentajista ei ollut varmistanut varusteiden oikeanlaisuutta ollenkaan.

Myös turvallisuudesta huolehtimisessa oli lajien välillä eroa. Hiihtovalmentajat olivat huolehtineet paremmin turvallisuuteen liittyvistä asioista. Hiihdossa muun muassa ohjatun alku- ja loppuverryttelyn pitäminen näytti olevan jonkin verran yleisempää kuin jääkiekossa. Hiihtäjistä lähes kolme neljäsosaa ilmoitti, että väittämä kuvaa hyvin tai erittäin hyvin valmentajan toimintaa. Jääkiekkoilijoista vain vajaa puolet oli samaa mieltä [ $\chi^2(2)=19,680$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihtovalmentajat olivat myös antaneet enemmän turvallisuuteen liittyviä ohjeita

nuorille ja huolehtineet varusteiden oikeanlaisuudesta. Hiihtäjänuorista esimerkiksi reilusti yli puolet, jääkiekkoilijoista vain kaksi viidesosaa oli sitä mieltä, että valmentaja oli antanut paljon tai erittäin paljon turvallisuuteen liittyviä ohjeita [ $\chi^2(2)=13,161$ ;  $p=0.001$ ]. Lähes puolet hiihtäjistä ilmoitti, että valmentaja oli huolehtinut hyvin varusteiden oikeanlaisuudesta, kun taas jääkiekkoilijoista vain reilu viidennes oli tätä mieltä [ $\chi^2(2)=25,713$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihto- ja jääkiekkovalmentajien turvallisuudesta huolehtimiseen liittyvät erot on esitetty taulukossa 14.

**TAULUKKO 14** Lajien väliset erot valmentajien turvallisuudesta huolehtimisessa, ristiintaulukoinnit prosentteina (n=286-289)

		Valmentaja tehnyt (%)			Yhteensä	p-arvo
		ei ollenkaan	jonkin verran	paljon		
ohjattu alku- ja loppuverryttely	hiihto	5	21	74	100	***
	jääkiekko	6	47	47	100	
oikeanlaisten varusteiden varmistaminen	hiihto	6	45	49	100	***
	jääkiekko	21	57	22	100	
ohjeet turvallisuus asioista	hiihto	7	32	61	100	**
	jääkiekko	7	54	39	100	

p-arvo \* = melkein merkitsevä  $p<0.05$ , \*\* = merkitsevä  $p<0.01$  ja \*\*\* = erittäin merkitsevä  $p<0.001$   
(hiihto n=97-98, jääkiekko n=189-191)

Tapahtumien määrällä oli myös melko paljon vaikutusta siihen, kuinka valmentajat huolehtivat turvallisuusasioista. Nuorilla, joilla oli vähemmän tapahtumia viikon aikana, valmentajat huolehtivat paremmin turvallisuudesta. Tästä kertoo se, että tapahtumien määrän lisääntyessä alku- ja loppuverryttelyn ohjaaminen ( $p<0.01$ ), oikeanlaisista varusteista huolehtiminen ( $p<0.05$ ) ja turvallisuusasioista ohjeistaminen vähenivät ( $p<0.05$ ). (liite 20).

Valmentajat huolehtivat turvallisuusasioista lähes samoin alemmalla ja ylemmällä kilpailutasolla. Ainoastaan oikeanlaisista varusteista huolehtiminen toteutui paremmin ylemmällä kilpailutasolla urheiltaessa ( $p<0.001$ ) (liite 20). Myöskään valmennussuhteen kestolla ei ollut juuri vaikutusta turvallisuudesta huolehtimiseen. Valmentajat olivat ainoastaan ohjeistaneet useammin omatoimiseen alku- ja loppuverryttelyyn valmennussuhteen pidentyessä ( $r=0,155$ ;  $p=0.008$ ).

### 9.8.2 Loukkaantumistilanteet

Lähes puolelle nuorista oli sattunut vakavampi urheiluvamma, jonka takia hän oli joutunut lepäämään vähintään viikon. Valmentajat eivät olleet kuitenkaan kovin aktiivisia näissä loukkaantumistilanteissa. Esimerkiksi vain reilu neljännes valmentajista keskusteli usein nuoren kanssa vamman parantumisesta, kun taas kymmenesosa valmentajista ei keskustellut ollenkaan. Lähes puolet valmentajista ei myöskään pyytänyt loukkaantunutta nuorta mukaan joukkueen tapahtumiin, ja vain hieman vajaa viidennes pyysi heidät mukaan usein. Myös valmentajien neuvot vamman kuntouttamisessa olivat melko vähäisiä: reilu neljännes valmentajista ei ollut neuvonut ollenkaan vamman kuntouttamisessa, ja vain kolmannes oli neuvonut usein. Lisäksi urheilijakavereilta saatu tuki oli melko vähäistä. Ainoastaan kolmannes nuorista ilmoitti, että kaverit tukivat usein loukkaantumisaikana.

Jääkiekkonuurille oli tapahtunut enemmän vakavampia urheiluvammoja kuin hiihtäjille (liite 21). Jääkiekkoilijoista hieman yli puolet ja hiihtäjistä reilu neljäsosa ilmoitti, että heille oli tapahtunut vakavampi urheiluvamma [ $\chi^2(1)=17,707$ ;  $p<0.001$ ]. Hiihtäjien valmentajat olivat ainoastaan keskustelleet useammin nuorten kanssa vamman parantumisen etenemisestä ( $p<0.05$ ) (liite 22). Muuten valmentajien toiminta loukkaantumisaikana oli samankaltaista hiihdossa ja jääkiekossa.

Nuurille, joilla oli tapahtumia yhdestä neljään kertaa viikossa, oli harvemmin sattunut vakavampi urheiluvamma kuin nuorille, joilla tapahtumia oli viisi kertaa tai useammin ( $p<0.001$ ) (liite 21). Loukkaantumisaikana valmentajat kuitenkin pyysivät useammin niitä nuoria mukaan ryhmän/joukkueen tapahtumiin, joilla oli tapahtumia viikossa yhdestä neljään kertaa ( $p<0.05$ ) (liite 22).

Nuurille, joiden valmennussuhde oli kestänyt pidempään kuin vuoden, oli sattunut vähemmän loukkaantumisia ( $p<0.05$ ) (liite 21). Valmennussuhteen pidentyessä valmentajien toiminta loukkaantumisaikana oli jonkin verran aktiivisempaa, sillä neuvominen vamman kuntouttamisessa ( $r=0,185$ ;  $p=0.002$ ) ja keskustelut paranemisen etenemisestä ( $r=0,176$ ;  $p=0.028$ ) lisääntyivät (liite 22).

Vähintään viikon levon vaatimien urheiluvammojen esiintyvyydessä ei ollut juuri eroja eri tasolla urheilevilla nuorilla. Myöskään valmentajien toiminnassa loukkaantumisaikana ei ollut

kovin suuria eroja. Ylemmällä kilpailutasolla valmentajat ainoastaan keskustelivat nuorten kanssa enemmän vamman parantumisen etenemisestä ( $p < 0.05$ ) (liite 22).

## **9.9 Tulosten yhteenveto**

Valmentajien terveyden edistäminen näytti tämän aineiston perusteella olevan vaihtelevaa. Joillakin osa-alueilla terveyden edistäminen toteutui melko hyvin, mutta kokonaisvaltainen ja laaja-alainen ote puuttui. Valmentajien toiminnassa harjoittelun/kilpailun aikana näkyi enemmän terveyttä edistäviä piirteitä kuin muun seuratoiminnan aikana. Lajien välillä oli selkeästi havaittavissa eroja valmentajien terveyden edistämässä. Kaiken kaikkiaan terveyden edistäminen näkyi paremmin hiihtovalmentajien toiminnassa.

Myös joukkueen/ryhmän kilpailutaso, tapahtumien määrä viikossa, valmentajien lukumäärä ja valmennussuhteen kesto vaikuttivat jossain määrin valmentajien terveyden edistämiseen. Näistä taustamuuttujista taso vaikutti eniten valmentajien toimintaan. Kokonaisuutena tarkasteltuna voidaan karkeana yleistyksenä todeta, että ylempi taso, pidempi valmennussuhde, useampi valmentaja ja vähäisempi tapahtumien määrä olivat positiivisesti yhteydessä valmentajien toimintaan terveyden edistämisen näkökulmasta tarkasteltuna. Erot näkyivät kuitenkin ennemminkin yksittäisillä osa-alueilla kuin laajemmin valmentajan toiminnassa. Joillakin osa-alueilla taustamuuttujien vaikutus oli myös toisen suuntaista. Tärkeimmät tulokset on koottu tulosten yhteenvetotaulukkoon (taulukko 15).

**Taulukko 15** Tulosten yhteenveto

<b>Terveyden edistämisen osa-alue</b>	<b>Toteutuminen</b>	<b>Lajien väliset erot</b>	<b>Tekijät, joilla yhteyttä</b>
Säännöt	laatiminen kohtalaista, päihteet melko hyvin säännöissä	jääkiekossa laadittu useammin, jääkiekossa säännöt sisälsivät useammin päihteitä koskevia sääntöjä	valmentajien lukumäärä, tapahtumien määrä, taso
Kiusaamistilanteet	kiusaamista jonkin verran, valmentajien puuttuminen ei kovin aktiivista	jääkiekossa enemmän kiusaamista, mutta valmentajat puuttuneet useammin kiusaamiseen	taso, valmennussuhteen kesto
Liikuntapaikan kunto (turvallisuus)	hyvä	ei eroja	taso
Liikuntapaikan päihteettömyys	melko hyvä, tupakoinnin osalta huonoin	hiihdossa päihteettömämpi	taso
Valmentajan käyttäytyminen	melko esimerkillistä	hiihdossa esimerkillisempää	tapahtumien määrä, valmentajien lukumäärä, taso
Keskustelemisen helppous valmentajan kanssa	melko hyvä	ei eroja	valmennussuhteen kesto
”Kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” - ajatukset	kohtalainen/melko hyvä	hiihdossa toteutettiin enemmän	tapahtumien määrä, valmennussuhteen kesto, taso
Valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun aikana	melko hyvä/kohtalainen	hiihtovalmentajien toiminnassa enemmän terveyttä edistäviä piirteitä	tapahtumien määrä, valmentajien lukumäärä, taso, valmennussuhteenkesto
Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana	välttävä/kohtalainen	hiihtovalmentajien toiminnassa enemmän terveyttä edistäviä piirteitä	valmentajien lukumäärä, tapahtumien määrä, taso, valmennussuhteen kesto
Valmentajan ja nuorten käymät keskustelut	vaihtelevaa, ei kovin monipuolista (päihteistä, väkivallasta ja seksistä keskustelu vähäisintä)	jääkiekossa keskusteltu enemmän päihteistä ja väkivallasta	valmentajien lukumäärä, valmennussuhteen kesto, taso
Turvallisuudesta huolehtiminen	kohtalaista	hiihdossa huolehdittu jonkin verran paremmin	tapahtumien määrä, valmennussuhteen kesto, taso
Toiminta loukkaantumisaikana	kohtalaista	hiihdossa valmentajat keskustelleet enemmän vamman paranemisesta	tapahtumien määrä, valmennussuhteenkesto, taso

## **10 POHDINTA**

Tässä kappaleessa pohditaan ensin tutkimuksen luotettavuuskysymyksiä reliabiliteetin ja validiteetin kannalta. Tämän jälkeen pohditaan tärkeimpiä tutkimustuloksia suhteessa tutkimuksen teoriaosaan. Lisäksi annetaan joitakin toimenpide-ehdotuksia valmennuksen kehittämiseksi terveyttä edistävämpään suuntaan. Lopuksi esitetään jatkotutkimusehdotuksia.

### **10.1 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella sekä sisäisen että ulkoisen luotettavuuden näkökulmasta. Päästäkseen hyvään kokonaisluotettavuuteen täytyy molempiin osatekijöihin kiinnittää riittävää huomiota. Kun otos edustaa perusjoukkoa, toteutuu aineiston ulkoinen luotettavuus. Tutkimusaineisto on puolestaan sisäisesti luotettavaa siinä määrin kuin mittaaminen on validia tai reliaabelia. (Uusitalo 1996, Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007).

Kun tutkimuksen ulkoinen luotettavuus toteutuu, tulokset voidaan yleistää koskemaan perusjoukkoa. Luotettavuutta arvioitaessa täytyykin muistaa myös valikoitumisen mahdollisuus. Ulkoista luotettavuutta voi parantaa tarkoituksenmukaisella tutkimusasetelmalla ja huolellisella, oikein tehdyllä otannalla. (Uusitalo 1996, Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007). Tässä tutkimuksessa harkinnanvaraisella otannalla pyrittiin varmistamaan, että nuoret edustavat kattavasti koko Suomea lajissaan. Tutkimuksessa oli nuoria kaikista Hiihtoliiton piireistä sekä Jääkiekkoliiton alueilta. Nuoria oli myös erikokoisista seuroista. Nuorten valmentajat toimivat erilaisista lähtökohdista käsin, sillä tutkimukseen osallistuneet nuoret urheilivat eri tasoilla ja nuorten harjoittelun intensiteetti vaihteli. Myös valmentajien lukumäärä ja valmennussuhteen kesto vaihtelivat. Tämän ansiosta saatiin kuva erilaisten valmentajien toiminnasta. Tutkimustulokset voidaankin yleistää ainakin hiihtoon ja jääkiekkoon. Tutkimus antaa myös hyviä viitteitä yleisesti nuorten valmennuksesta, joten jossain määrin tutkimus voidaan yleistää koskemaan myös laajemmin nuorten valmennustoimintaa. Tässä tutkimuksessa valikoituminen ei siis todennäköisesti aiheuttanut kovin suurta ongelmaa.

## *Reliabiliteetti*

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja tutkimuksen toistettavuutta. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa on erilaisia tilastollisia menettelytapoja arvioimassa mittareiden luotettavuutta. Tutkimus on sitä luotettavampi, mitä vähemmän sattuma on vaikuttanut tuloksiin. Puutteellinen reliabiliteetti ei välttämättä ole tutkimuksen kannalta tuhoisa, vaikka on luonnollista asettaa tavoitteeksi mahdollisimman korkea reliabiliteetti. (Uusitalo 1996, Valli 2001, Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007).

Reliabiliteetin näkökulmasta luotettavuutta voidaan parantaa valitsemalla oikeanlaiset ja soveltuvat mittarit suhteessa tutkimuskohteeseen. On erittäin tärkeää pyrkiä arvioimaan käytettyjen mittareiden luotettavuutta, jolloin myös sen vaikutukset on mahdollista arvioida. (Uusitalo 1996, Valli 2001, Hirsjärvi ym. 2007). Tämän tutkimuksen kannalta kyselylomake oli tarkoituksenmukainen ja soveltuva mittari, sillä tavoitteena oli selvittää vastaajien kokemuksia ja mielipiteitä. Kyselylomake soveltuu hyvin tällaisten asioiden kartoittamiseen (Metsämuuronen 2005). Kyselylomakkeen hyvänä puolena voidaan pitää sitä, että sen avulla saadaan kerättyä melko helposti suureltakin joukolta tietoja (Hirsjärvi ym. 2007). Tutkimukseen osallistuneita nuoria oli yli kolme sataa, joten heidän tavoittaminen muulla tavalla olisi ollut vaikeampaa. Lisäksi kysely on tehokas ja aikaa säästävä menetelmä (Hirsjärvi ym. 2007). Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi muun muassa se, että kysymykset olivat jokaiselle vastaajalle samassa muodossa ja kysely on helposti toistettavissa (reliabiliteetti) kyselylomakkeen ansiosta. Postikyselyssä, jollainen tämä tutkimus oli, ovat samat vahvuudet ja heikkoudet kuin yleensäkin kyselylomaketutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2007).

Kyselylomakkeessa oli käytetty pääasiassa viisiportaisia likert-tyyppisiä kysymyksiä. Kuvailevat käsitteet on joskus vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä esimerkiksi käsite paljon voi tarkoittaa tutkittavalle eri asiaa kuin tutkijalle (Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007). Likert-tyyppisten kysymysten tarkoituksena onkin tutkia muun muassa mielipiteitä ja asenteita, jolloin tällainen karkeampi tieto on riittävää ja luotettavaa (Metsämuuronen 2005). Mielenkiinnon kohteena on subjektiivinen tuntemus, josta tutkittava on enemmän tai vähemmän samaa mieltä (Metsämuuronen 2005). Nuoret ilmaisivat siis mielipiteensä valmentajan toiminnasta tällaisten likert-asteikollisten vastausvaihtoehtojen avulla. Strukturoitu kyselylomake lisää myös siinä mielessä luotettavuutta, että vastaamatta



jättämisen todennäköisyys pienenee, sillä valmiisiin vastausvaihtoehtoihin voi olla helpompi vastata (Metsämuuronen 2005). Useimmissa kysymyksissä oli myös vaihtoehtona ”en osaa sanoa”, mikä vielä vähentää vastaamatta jättämistä. Selkeiden vastausvaihtoehtojen olemassaolo helpottaa myös tulkintaa. Kyselylomakkeessa oli käytetty joitakin käännettyjä kysymyksiä. Näiden käännteisten osioiden avulla voidaan havaita esimerkiksi se, että vastaaja laittaa kaikki vastaukset toiseen ääripäähän (Metsämuuronen 2007). Tämän avulla voidaan jossain määrin arvioida luotettavuutta. Aineistoa analysoitaessa ei tullut kuitenkaan esiin systemaattista vastaamista toiseen ääripäähän. Tuloksia analysoidessa käännteiset osiot on huomioitava (Metsämuuronen 2007).

Kysely- ja haastattelututkimuksissa satunnaisvirheitä syntyy monista eri syistä (Uusitalo 1996, Valli 2001, Hirsjärvi ym. 2007). Kyselylomaketutkimuksessa ei ole esimerkiksi selvää, kuinka onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat ja kuinka laajasti vastaajat ovat perehtyneet kysyttävään aihealueeseen (Hirsjärvi ym. 2007). Kyselylomakkeen käsitteet tulisi muotoilla niin yksiselitteisiksi, että niiden tulkinnassa ei ole ongelmia (Metsämuuronen 2005). Kyselylomakkeen toimivuutta oli testattu pilotoinnin avulla, mikä lisäsi jossain määrin kyselylomakkeen ja tutkimuksen reliabiliteettia. Näin saatiin kartoitettua muun muassa kysymysten ymmärrettävyyttä ja vastausvaihtoehtojen toimivuutta. Tässä tutkimuksessa aihealueeseen perehtymättömyyden ei myöskään pitäisi olla ongelma. Nuoret varmasti tuntevat parhaiten valmentajansa ja hänen toimintansa, joten siinä mielessä heillä oli riittävä asiantuntemus aiheesta. Varsinaiseen kyselyyn vastanneista nuorista reilu kymmenes oli sitä mieltä, että joihinkin kysymyksiin vastaaminen oli vaikeaa. Luotettavuuden kannalta voi pohtia, onko vaikeilla kysymyksillä ja kysymysten oikein ymmärtämisellä tai vastaamatta jättämisellä yhteyttä. Vähemmistö nuorista kuitenkin oli sitä mieltä, että vastaaminen oli vaikeaa. Tämä kertoo ainakin osittain siitä, että lomake on onnistunut ymmärrettävyyden kannalta.

Tämän tyyppisessä tutkimuksessa tutkija ei pääse läsnäolollaan vaikuttamaan vastaajiin ja vastaamiseen (Metsämuuronen 2005). Luotettavuutta heikentää kuitenkin se, että ei voida varmistaa, kuka lomakkeen todellisuudessa on täyttänyt (Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007). Lomakkeen täyttämistä varten pyydettiin esimerkiksi järjestämään vastaamiseen tarkoitettu erillinen tilaisuus. Näin voitiin varmistaa, että lomakkeen täyttää oikea henkilö. Satunnaisvirheitä voi syntyä muun muassa siitä, jos vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavoin kuin tutkija (Uusitalo 1996, Valli 2001, Hirsjärvi ym. 2007). Vastausten

totuudenmukaisuudesta ei myöskään päästä täyteen varmuuteen (Hirsjärvi ym. 2007). Kyselylomakkeeseen vastaamiseksi annettiin selkeät ohjeet luotettavuuden lisäämiseksi, mutta kuitenkin ei voida olla varmoja siitä, kuinka hyvin näitä ohjeita noudatettiin. Toisaalta valmentaja on myös saattanut valvoa tilaisuutta, jolloin luotettavuus on todennäköisesti lisääntynyt. Kaikki tutkittavat eivät välttämättä olleet täyttäneet kyselylomaketta tosissaan ja huolella. Reilu kolmannes nuorista oli sitä mieltä, että kyselyyn vastaaminen oli mukavaa. Vajaan kolmanneksen mielestä vastaaminen puolestaan ei ollut mukavaa, minkä vuoksi on aiheellista pohtia tämän vaikutusta vastaamiseen. Jos nuori kokee vastaamisen epämieluisana, hän saattaa esimerkiksi vastata huolimattomammin ja välinpitämättömämmin kuin nuori, joka kokee vastaamisen mieluisana. Etenkin nuorilla (ja erityisesti pojilla) saattaa esiintyä esimerkiksi ”pelleilyä” tai liioittelua kysymyksiin vastattaessa. Toisaalta nuoret ovat monesti hyvin motivoituneita harrastuksestaan (Pitkänen 2006) ja näin ollen saattavat kokea harrastustaan koskevan tutkimuksen mielenkiintoisena ja tärkeänä. Toisaalta voi myös miettiä, ovatko nuoret antaneet valmentajastaan liian hyvän kuvan. Valmentaja on nuorille usein tärkeä esikuva ja mahdollisesti ystävä (Hämäläinen 2003), jolloin hänestä ei välttämättä haluta antaa negatiivista kuvaa. Toisaalta nuoret kuitenkin ovat usein melko kriittisiä aikuisia kohtaan ja saattavat ajatella mustavalkoisesti tai dramatisoida asioita (Aalberg ja Siimes 1999, Jarasto ja Sinervo 1999, Vasarainen ja Hara 2005). Yli kolme viidesosaa nuorista oli sitä mieltä, että vastaaminen ei vienyt liikaa aikaa, kun taas reilun neljänneksen mielestä vastaaminen vei liikaa aikaa. Reilu kolme viidesosaa nuorista puolestaan ei pitänyt vastaamista liian raskaana. Myös nuorten ajankäyttöä vastaamiseen ja vastaamisen raskautta kannattaa pohtia. Jos vastaaminen ei ollut liikaa aikaa vievää tai liian raskasta, kyselyyn jatkettiin mahdollisesti keskittyä loppuun asti, mikä on vähentänyt huolimattomuutta. Toisaalta on mahdollista, että enemmän aikaa kuluttaneet nuoret ovat vastanneet huolellisemmin.

Asioiden väärin muistaminen voi myös aiheuttaa satunnaisvirheitä (Uusitalo 1996, Valli 2001, Hirsjärvi ym. 2007). Tämän takia tällaisissa kyselyissä täytyy aina myös miettiä, mikä merkitys on sillä, kuinka hyvin tutkittavat muistavat kysytyjä asioita (Hirsjärvi 2007). Tämän tutkimuksen luotettavuutta muistamisen kannalta lisäsi se, että nuorilta kysyttiin valmentajien toiminnasta meneillään olevalla kaudella. Nuorten ei siis tarvinnut muistella asioita kovin kauas taaksepäin. Kysymykset olivat myös sen tyyppisiä, ettei tarvinnut muistaa tarkkoja tietoja, vaan karkeampi tieto riitti.

Satunnaisvirheitä saattaa myös syntyä, mikäli vastausten tallennuksissa tietokoneelle tapahtuu virheitä tai vastaaja merkitsee jonkun asian väärin (Uusitalo 1996, Valli 2001, Hirsjärvi ym. 2007). Lomakkeissa oli joitain puuttuvia vastauksia. Optisessa luvussa esiintyi ongelmia, jos vastaus oli epäselvä tai oli vastattu useampi vaihtoehto. Tällöin optinen lukulaite valitsi yhden vaihtoehdon tai jätti kohdan tyhjäksi. Tämä luonnollisesti aiheutti jonkin verran puuttuvia havaintoja ja vähensi luotettavuutta. Optisen luvun hyvä puolena voidaan kuitenkin pitää muun muassa sitä, ettei tullut tutkijasta johtuvia lyöntivirheitä. Vastausten optinen luku oli myös tehokas ja nopea tapa saada vastaukset analysoitavaan muotoon. Nuorten mielipiteet kyselyyn vastaamisesta kannattaa huomioida kyselyn ja tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa. Kyselyssä oli jonkin verran puuttuvia arvoja. Osa johtui edellä mainituista ongelmista optisessa luvussa, mutta osa saattoi myös johtua esimerkiksi huolimattomuudesta tai kysymysten vaikeudesta.

Kyselylomaketutkimuksessa esiintyy aina katoa, joka korostuu erityisesti postikyselyissä. Myös tässä tutkimuksessa oli katoa eli joitain lomakkeita jäi palauttamatta. Ohje lomakkeiden täyttämistä paikanpäällä lisäsi todennäköisesti palautusprosenttia. Vastausprosentti 49 oli melko alhainen, mikä on kuitenkin ominaista postikyselyille (Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007). Tässä tutkimuksessa ei todellista vastausprosenttia kuitenkaan tiedetä, sillä seuroihin lähetettiin ylimääräisiä lomakkeita varmuuden vuoksi, koska yhdyshenkilöillä ei aina ollut todenmukaista tietoa nuorten määristä.

Käytetyt analysointimenetelmät olivat käyttökelpoisia ja luotettavia tutkimuksen aineistoon. Esimerkiksi faktorianalyysissä on suositeltavaa olla melko suuri aineisto, jotta saadaan luotettavia tuloksia (Metsämuuronen 2005). Tässä tutkimuksessa oli analysoitavana 311 nuoren vastauslomake, joten otos ei ollut liian pieni faktorianalyysiin. Myös muut analysointimenetelmät valittiin niin, että ne olivat tarkoituksenmukaisia tämän tyyppisen aineiston analysointiin ja siihen, mitä haluttiin tutkia. Uudelleenluokittelun avulla pyrittiin tiivistämään informaatiota (Metsämuuronen 2005), koska alkuperäisissä luokissa ääripäihin tuli vain joitakin havaintoja. Tämä helpotti tulosten analysointia ja lisäsi samalla luotettavuutta, kun oletukset tilastollisten testien tekemiselle täyttyivät.

Summamuuttujien luotettavuuden tarkastelussa käytettiin apuna Cronbachin alfa-kerrointa, joka kertoo summamuuttujien sisäisestä konsistenssista. Tämän tutkimuksen kaikkien summamuuttujien alfa-kerroin ylitti arvon 0,6, jota voidaan pitää yhtenä hyväksyttävänä raja-

arvona. (Metsämuuronen 2005). Kahdessa summamuuttujassa alfaa nostettiin pudottamalla heikoimmin latautuvia osioita pois. Heikoin tutkimuksen summamuuttujien alfoista oli 0,629 ja paras puolestaan 0,934. Summamuuttujien muodostamisessa huomioitiin myös sisällölliset perusteet. Tutkimuksessa muodostettuja summamuuttujia voidaan pitää luotettavina tilastollisesti ja sisällöllisesti tarkasteltuna.

### *Validiteetti*

Validiteetti kuvaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, kuinka hyvin mittari mittaa haluttua ominaisuutta. Validiteetin arvioiminen ja laskeminen on periaatteessa helppoa. Tällöin mittaustulosta verrataan todelliseen tietoon mitattavasta ilmiöstä. Tämän takia teoria vaikuttaa tutkimuksen validiteettiin. Tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmat tutkimukset, joissa valmentajat olivat itse arvioineet omaa toimintaansa (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Käytännössä validiteetin laskeminen on kuitenkin hankalaa, koska mittauksista riippumatonta todellista tietoa ei yleensä ole käytettävissä. Validiteettiin liittyvät ongelmat riippuvat siitä, mitä halutaan mitata. Validiteetin täydellinen puuttuminen tekee tutkimuksesta arvottoman. Puutteellinen validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkitaan sivuun siitä, mitä on ajateltu tutkia. Eräs mittauksen validisuutta alentava tekijä on reliabiliteetin puute. Validiteettiin vaikuttaa myös otanta. Validiteettia voidaankin parantaa hyvällä tutkimusasetelmalla. (Uusitalo 1996, Valli 2001, Metsämuuronen 2005, Hirsjärvi ym. 2007). Kysymyslomake oli laadittu niin, että valmentajan toiminnasta sai melko kattavan ja laaja-alaisen kuvan. Valmentajan toimintaa voitiin tarkastella laaja-alaisemmin yleisellä tasolla, mutta myös yksityiskohtaisemmin esimerkiksi harjoitusten/kilpailun aikana ja muun seuratoiminnan aikana. Kysymyslomakkeen avulla saatiin siis tutkittua sitä, mitä oli tarkoituskin (validiteetti). Tutkimuksessa tehtyjen päätelmien ja johtopäätösten luotettavuutta lisäsi myös kahden eri tutkijan näkökulmat.

## **10.2 Tutkimustulosten pohdinta**

Nuorten käsitykset valmentajan terveyden edistämisestä olivat samankaltaisia kuin aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa valmentajat ovat arvioineet itse omaa toimintaansa (Kokko ym. 2004, Penttinen 2007). Tämä tutkimus vahvisti tietoa, että terveyden edistäminen ei ole valmentajien toiminnassa kovin laaja-alaista. Lajien välillä oli selkeästi havaittavissa eroja valmentajien toiminnassa, mikä johtunee osittain lajien erilaisista luonteista.

Tutkimusasetelmassa haettiinkin tämänkaltaista vastakkainasettelua, joten siinä mielessä tuloksia on mielenkiintoista tarkastella.

### 10.2.1 Säännöt

Pelkät säännöt ja kiellot eivät ole terveyden edistämisen kannalta paras ratkaisu. Säännöt ovat kuitenkin osa kasvatusta, joiden avulla voidaan muun muassa osoittaa nuorille rajat, luoda turvallinen ilmapiiri, mahdollistaa yhteistyö sekä ohjata toimintaa haluttuun suuntaan. (Kukkonen 1990, Nykänen 1996, Närhi ja Frantsi 1998, Ewing ym. 2002, Dobbison ym. 2006). Sääntöjen ollessa laadittuna on helpompaa sisällyttää toimintaan myös terveyden edistäminen ja sen kannalta olennaiset asiat (Coakley 2002, Tones ja Green 2004). Nuoret pitäisi ottaa mukaan sääntöjen luomiseen, jolloin he itse saisivat olla mukana tavoitteen asettelussa. Tällöin sääntöihin sitoutuminen lisääntyy. (Mero ym. 1990, Robertson 2001, Coakley 2002). Tässä tutkimuksessa sääntöjen laatiminen oli kohtalaista. Noin neljännes tutkimuksen nuorista ilmoitti, että he eivät muista/tiedä, onko säännöt tehty. Tämä on mielenkiintoinen tulos, sillä tutkimuksessa kysyttiin meneillään olevan kauden tilannetta eli nuoren ei tarvinnut muistaa kovin kauas taaksepäin. Mikäli säännöt oli laadittu, niihin ei todennäköisesti ollut sitouduttu kunnolla. Tällaisessa tapauksessa säännöt voivat olla enemmän muodollisuus kuin käytännön toimintatapa. Valmentaja on saattanut tehdä säännöt esimerkiksi yksin ilman nuoria. Tämä tutkimus vahvistaa aikaisempien, sääntöjen laatimista koskevien tutkimusten tuloksia (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007).

Säännöissä oli nuorten mukaan melko hyvin päihteitä koskevia sääntöjä. Aikaisempien tutkimuksen perusteella näin ei aina kuitenkaan ole (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Koska urheilevat nuoret käyttävät päihteitä yhtäläillä kuin muut nuoret (Ranta ja Vuori 2001, Kannas ym. 2002), päihteistä olisi hyvä laatia erikseen omat säännöt, jotta toimintaa ja asenteita voitaisiin ohjata kohti päihteettömyyttä sekä ehkäistä nuorten päihdekokeiluja. Päihteisiin liittyvät säännöt eivät yksin riitä, vaan sääntöjen noudattamista tulee myös tarkkailla (Nykänen 1996, Ewing ym. 2002).

Jääkiekkoilijanuoret kertoivat sääntöjen olemassaolosta puolet useammin kuin hiihtäjät. Tulos kertoo lajien välisistä eroista. Jääkiekossa harjoitukset ja pelit pelataan yhdessä joukkueen kanssa, jolloin luonnollisesti sääntöjen tarpeellisuus korostuu toiminnan sujumuuden kannalta (Nykänen 1996, Ewing ym. 2002). Hiihdossa kokoontumisia yhdessä ryhmän kanssa on

harvemmin kuin jääkiekossa (SLU 2006), minkä takia sääntöjä ei välttämättä ole, sillä valmentajat voivat neuvotella ja sopia asioista kunkin yksilön kanssa erikseen (Puhakainen 1995). Tätä havaintoa tukee myös tulos, että mitä enemmän tapahtumia viikossa joukkueella/ryhmällä on, sitä useammin säännöt on laadittu. Säännöt oli tehty harvemmin ylemmällä kilpailutasolla urheiltaessa. Tämä voi johtua siitä, että mitä kovatasoisemmasta kilpailullisuudesta on kyse, sitä vaikeampi voi olla huomioida kasvatuksellisia näkökohtia (Liukkonen 1990), kuten esimerkiksi sääntöjä.

### 10.2.2 Kiusaaminen

Valmentajan toiminnalla on merkittävä rooli siinä, tavoittavatko nuoret urheilun positiivisia aspekteja, joita ovat muun muassa itseluottamus ja moraaliset arvot (Seefeldt 1987, Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Ewing ym. 2002). Valmentajan yhtenä tehtävänä on hoitaa joukkueen kurinpito (Kenow ja Williams 1999), kuten esimerkiksi kiusaamistilanteisiin puuttuminen. Mikäli valmentaja ei puutu kiusaamistilanteisiin, urheilun positiiviset kasvatusvaikutukset saattavat jäädä saavuttamatta tai kääntyä itseään vastaan.

Tämän tutkimuksen perusteella näytti siltä, että joukkueissa tapahtui jonkin verran kiusaamista, mutta valmentajat eivät puuttuneet siihen kovin tehokkaasti. Valmentajille tehdyssä tutkimuksessa (Penttinen 2007) valmentajat ilmoittivat kuitenkin puuttuneensa kiusaamiseen. Tämän ristiriitaisen ilmiön syynä voi olla se, että valmentajat eivät huomaa kiusaamista siinä määrin kuin sitä nuorten mielestä esiintyy. Toisaalta tässä tutkimuksessa tarkasteltiin hiihto- ja jääkiekkovalmentajien toimintaa, kun taas valmentajille suunnatussa tutkimuksessa (Penttinen 2007) lajina oli yleisurheilu. Kyseessä voivat siis olla myös lajien väliset erot. Tälle havainnolle antaa tukea se, että jääkiekossa kiusaamistilanteita tapahtui useammin kuin hiihdossa. Jääkiekossa on todennäköisesti enemmän tilaisuuksia kiusaamiselle, runsaamman sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä (Puhakainen 1995, Rovio 2002). Kiusaamistilanteiden runsaampi esiintyvyys jääkiekossa saattaa kertoa myös siitä, että joukkueen vuorovaikutus ei ole kaikilta osin toimivaa. Joukkueen toimivuuden kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että kaikki pelaajat tulisivat keskenään toimeen (Rovio 2002). Ylemmällä kilpailutasolla esiintyi vähemmän kiusaamista alempaan kilpailutasoon verrattuna. Tulos voi johtua osittain siitä, että menestyäkseen jäsenten keskinäisen vuorovaikutuksen täytyy olla toimivaa (Puhakainen 1995, Rovio 2002).

### 10.2.3 Valmentajan käyttäytyminen

Nuorten silmissä valmentajat olivat melko päihteettömiä, mikä on positiivinen tulos terveyden edistämisen kannalta. Valmentajat noudattivat myös melko hyvin hyviä käytöstapoja ja ruokailivat esimerkillisesti. Muissakin tutkimuksissa valmentajien käyttäytyminen on ollut melko esimerkillistä (Hämäläinen 2003, Halme 2005, Penttinen 2007). Toisaalta nuorilla on kuitenkin kokemuksia myös toisenlaisesta käyttäytymisestä, kuten esimerkiksi valmentajan kiroilusta ja epäurheilijamaisesta käyttäytymisestä (Hämäläinen 2003, Laine 2005). Myös tässä tutkimuksessa valmentajien käyttäytymisessä oli eniten parannettavaa kiroilun osalta.

Aikuisten terveyskäyttäytyminen yleisellä tasolla on mennyt jonkin verran parempaan suuntaan (Helakorpi ym. 2007, Prättälä ja Paalanen 2007), mikä saattaa osaltaan vaikuttaa valmentajien esimerkillisyyteen. Osa valmentajista on myös todennäköisesti sisäistänyt malliesimerkkinä toimimisen tärkeyden, koska nuoret saattavat usein ihannoida valmentajaansa ja samaistua tähän (Telama 1989, Hietala ja Skyttä 2005, Vasarainen ja Hara 2005). Mallioppiminen onkin yksi keskeisimpiä terveiden elämäntapojen oppimisen mekanismeja (Ringhofer ja Harding 1996, Brown ym. 2003, Vasarainen ja Hara 2005).

Nuoret odottavat valmentajaltaan tietynlaista käyttäytymistä (Laine 2004, Loughhead ja Hardy 2005), mikä saattaa omalta osaltaan vaikuttaa valmentajan käyttäytymiseen. Valmentajaan liitetään helposti esimerkiksi esikuvallisuuden ja urheilullisuuden mielikuva (Hämäläinen 2003). Nuoret antavat helposti myös kritiikkiä, joten valmentaja voi saada käyttäytymisestään runsaasti palautetta (Laine 2004). Nuoret saattavat sääliä tai halveksia valmentajan huonoa käyttäytymistä, mutta suhtautuminen voi kuitenkin olla myös päinvastaista (Hämäläinen 2003, Halme 2005). Valmentajan on hyvä aina muistaa myös niin sanottu piilovaikutus, sillä nuoret oppivat myös paljon sellaista, mitä ei edes ole tarkoitus opettaa (Antikainen ym. 2000, Kokko ym. 2004).

Jääkiekkoilijat olivat nähneet hiihtäjiä useammin valmentajan tupakoivan, nuuskaavan sekä kuulleet hänen kiroilevan. Tämä kertoo edelleen lajien välisistä luonne-eroista. Jääkiekossa lajikulttuuri voi vaikuttaa esimerkiksi kielenkäyttöön (Honkonen 1999). Toisaalta hiihtäjät arvioivat hieman positiivisemmin valmentajia luultavasti myös siksi, että yhteiset tapahtumat ovat harvinaisempia (SLU 2006). Jääkiekkovalmentajille tehdyssä tutkimuksessa valmentajat ilmoittivat, etteivät olleet käyttäneet päihteitä harjoitusten aikana, mutta muutama kuitenkin

ilmoitti päihteiden käytöstä ennen tai jälkeen harjoitusten (Halme 2005, Hämäläinen 2003). Muutamat tämän tutkimuksen nuoret ovatkin saattaneet nähdä tällaisissa tilanteissa valmentajan päihteiden käyttöä. Tämän takia valmentajien tulisi pyrkiä esimerkillisyyteen kaiken urheiluseuratoiminnan aikana edellä mainitun piilovaikutuksen vuoksi. Usein nuoret näkevät ja huomaavat paljon myös sellaista, mitä valmentaja ei osaa arvata. (Telama 1989, Jarasto ja Sinervo 1999, Antikainen ym. 2000, Kokko ym. 2004).

#### 10.2.4 Keskustelemisen helppous ja ”kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” - ajatusten toteuttaminen

Hyvän valmennusilmapiirin kannalta toimiva ja luottamuksellinen urheilija-valmentaja-suhde on tärkeä. Nuoren tulee voida puhua valmentajan kanssa luontevasti myös muistakin kuin harjoitteluun liittyvistä asioista, sillä murrosikäisen nuoren voi joskus olla helpompi puhua asioistaan valmentajalle kuin vanhemmille (Hämäläinen 2003). Tällöin myös muiden asioiden oppiminen ja urheilijana kehittyminen on helpompaa. (Närhi ja Frantsi 1998, Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002, Hietala ja Skyttä 2005). Tämän tutkimuksen yhteydessä nuorten oli yleensä helppoa keskustella valmentajan kanssa muistakin kuin lajiin liittyvistä asioista, mikä kertoo siitä, että valmentajien ja nuorten välinen vuorovaikutus oli luottamuksellista ja toimivaa. Tämä luo hyvän pohjan myös terveyden edistämiseksi.

Nuorten urheilussa kasvatuksellisten näkökohtien huomioimisen, kuten ”kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” - ajatusten toteuttamisen, pitäisi olla itsestäänselvyys (Reinboth ja Duda 2006). Pitkäsen (2006) mukaan myös nuoret korostavat reilua peliä ja tasa-arvoa. Tasa-arvoisuuden toteutuminen on kuitenkin vaihtelevaa. Joidenkin tutkimusten mukaan valmentajan toiminta on tasa-arvoista (Hämäläinen 2003, Hietala ja Skyttä 2005). Toisaalta aikaisemmissa tutkimuksissa on myös tullut esiin, että paremmat pelaajat saavat esimerkiksi enemmän peliaikaa (Halme 2005). Myös tässä tutkimuksessa ilmeni, että ”kaikki pelaa” - ja ”reilu peli” -ajatuksia ei toteuteta kaikissa joukkueissa. Valmentajille nuorten menestyminen saattaa nousta liian tärkeäksi, jolloin paremmat pelaajat saavat enemmän peliaikaa (Honkonen ja Suoranta 1999). ”Reilu peli” -ajatusten toteuttaminen ei onnistu, jos valmentaja ei itse usko reilun pelin henkeen ja ymmärrä sen merkitystä (Närhi ja Frantsi 1998, Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002, Hietala ja Skyttä 2005). Tämän takia kaikki valmentajat eivät välttämättä toteuta sitä.



Hiihtoliiton yhtenä tavoitteena on mahdollistaa hiihdon harrastaminen kaikille nuorille (Suomen Hiihtoliitto 2007a, 2007b). Hiihtäjät vastasivatkin jääkiekkoilijoita useammin, että heillä toteutetaan ”kaikki pelaa” -ajatusta. Vaikka erityisesti joukkueurheilussa korostetaan tasa-arvoa (Hämäläinen 2003, Hietala ja Skyttä 2005), kuitenkin muut asiat saattavat mennä sen edelle. Jääkiekossa saatetaan aloittaa jo 15-vuotiaana huipulle tähtäävä harjoittelu, jolloin paremmat pelaajat saavat enemmän huomiota (Kenow ja Williams 1999, Pensgaard ja Roberts 2002, Tissari 2004). Jääkiekossa myös syntymäaika saattaa asettaa nuoret eriarvoiseen asemaan, sillä alkuvuodesta syntyneet voivat päästä helpommin esimerkiksi edustusjoukkueeseen. (Sherar ym. 2007).

Vaikka kilpailullisuuden muuttuessa kovatasoisemmaksi kasvatuksellisten näkökohtien huomioiminen voi olla vaikeampaa (Liukkonen 1990), ”kaikki pelaa” -ajatusta toteutettiin enemmän ylemmällä kilpailutasolla urheiltaessa. Tämä voi johtua osittain siitä, että menestyvässä joukkueessa jokaisen tulee tietää roolinsa ja paikkansa (Rovio 2002). Valmennussuhteen pidentyessä näitä ajatuksia toteutettiin enemmän. Aikaisemmin on tullut ilmi, että kauemmin valmentaneet ovat aktiivisempia terveyskasvatuksen suhteen (Kokko 2003). Sama ilmiö voi toistua myös muilla terveyden edistämisen osa-alueilla.

#### 10.2.5 Valmentajan toiminta harjoitusten/kilpailun ja muun seuratoiminnan aikana

Valmentajalla on varsinaisten urheilullisten tehtävien lisäksi myös paljon muita tärkeitä tehtäviä (Kenow ja Williams 1999). Valmentaminen on muutakin kuin pelkkää fyysistä valmentamista, sillä siihen kuuluu vahvasti myös psyykkinen puoli ja sosiaalinen vuorovaikutus (Närhi ja Frantsi 1998, Pensgaard ja Roberts 2002, Gano-Overway ym. 2005). Nuori tarvitsee esimerkiksi liikunnan ilon kokemiseen osallistumista, onnistumisia ja epäonnistumisia, yhteenkuuluvuuden tunnetta, hauskuutta sekä sisäistä motivaatiota (Kenow ja Williams 1999, Laine 2004). Valmentajan tulisikin huomioida nuoret ihmisinä kokonaisvaltaisella tavalla (Puhakainen 2001). Tutkimuksen nuorten mukaan valmentajan toiminta harjoittelun/kilpailun ja muun seuratoiminnan aikana oli vaihtelevaa, mikä kertoo siitä, että valmentajat eivät välttämättä toteuta kaikkia näitä edellä mainittuja tehtäviään.

Urheilun tarjoamien tilanteiden avulla on hyvä ottaa esiin terveydellisiä näkökohtia (Dobbinson 2006). Urheilun avulla saavutetut kasvatustavoitteet riippuvat kuitenkin siitä, millaista valmentajan toiminta on (Seefeldt 1987, Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998,

Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002, Vasarainen ja Hara 2005). Tässä tutkimuksessa joillakin valmennuksen osa-alueilla oli enemmän havaittavissa terveyttä edistäviä piirteitä. Systemaattisuuden ja kokonaisvaltaisuuden puute valmentajan terveyden edistämistoimissa on kuitenkin tullut ilmi myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Kokko 2003, Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007).

Tutkimuksessa ilmeni jonkin verran lajien välisiä eroja valmentajan toiminnassa. Erot johtuvat ainakin osittain lajien välisistä luonne-eroista. Joukkueurheilijat odottavat usein esimerkiksi autoritäärisempää valmennusta kuin yksilöurheilijat, jotka korostavat mieluummin demokraattisempaa otetta. Joukkueurheiluun liitetään useammin myös ajatus kurinalaisuudesta ja armeijamaisuudesta (Honkonen 1999), kun taas yksilölajeissa valmentajan rooli on enemmän tukena ja ”kaverina” oleminen. (Chelladurai ja Arnott 1985, Gordon 1988, Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Vasarainen ja Hara 2005). Tämä saattaa osittain näkyä siinä, miten hiihto- ja jääkiekkovalmentajat toimivat harjoitusten/kilpailun ja muun seuratoiminnan aikana.

#### *Valmentajan toiminta harjoitusten/kilpailun aikana*

Nuorten valmennuksessa myönteinen ilmapiiri harjoitusten/kilpailun aikana on tärkeä osa kasvatusympäristöä (Chelladurai ja Arnott 1985, Gordon 1988, Telama 1989, Närhi ja Frantsi 1998, Vasarainen ja Hara 2005). Valmentajan tulisi pyrkiä toiminnassaan tasapuolisuuteen ja tehtäväsuuntautuneisuuteen lisätäkseen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja nuorten autonomiaa. (Reinboth ja Duda 2006). Nuorten mukaan valmentajan toiminta ei aina kuitenkaan ollut myönteisen ilmapiirin syntymisen kannalta tarkoituksen mukaista. Valmentaja ei aina esimerkiksi huomionnut kaikkia pelaajia tasapuolisesti. Osa pelaajista koki, että parhaat saavat enemmän huomiota. Tämä havainto saattaa olla yhteydessä ”kaikki pelaa” -ja ”reilu peli” -ajatusten toteuttamiseen. Parhaiden pelaajien runsaampaa huomioimista on esiintynyt myös aiemmissa tutkimuksissa (Halme 2005). Parhaiden huomioimisessa saattaa olla kyse esimerkiksi siitä, että valmentaja unohtaa oman roolinsa ja asettaa joukkueen/urheilijoiden menestyksen muiden asioiden edelle. Tämän lisäksi aikaisemmin mainittu tehokkuuspuhe (Honkonen ja Suoranta 1999) saattaa osaltaan selittää parempien pelaajien runsaampaa huomioimista.

Myönteisen ilmapiirin puutteesta ja ongelmista urheilija-valmentaja-suhteessa kertoo myös valmentajan antama negatiivinen palaute. Nuoret ilmoittivat saaneensa valmentajiltaan jonkin verran negatiivista palautetta. Sama tulos on tullut ilmi myös aiemmissa tutkimuksissa (Kenow ja Williams 1999, Tissari 2004, Halme 2005). Nuoret kuitenkin itse odottavat, että epäonnistumiset sallitaan ja että he saisivat niistä rakentavaa palautetta (Kenow ja Williams 1999, Laine 2004). Nuoret tarvitsevat kannustavaa ja rakentavaa palautetietoa kehittääkseen toimintaansa haluttuun suuntaan (Smith ym 1979, Telama 1989, Barnett ym 1992, Vasarainen ja Hara 2005). Valmentajan antama negatiivinen palaute voi pahimmillaan jopa huonontaa koko joukkueen ilmapiiriä (Reinboth ja Duda 2006) ja urheilija-valmentaja-suhdetta (Smith ym 1979, Telama 1989, Barnett ym 1992, Vasarainen ja Hara 2005). Jääkiekkoilijanuoret kertovat saavansa enemmän negatiivista palautetta epäonnistumisista kuin hiihtäjät, mikä saattaa osittain johtua joukkueurheilun tehovalmennuspuheesta (Honkonen ja Suoranta 1999). Jääkiekkoon liittyy myös maskuliinisuus ja tätä kautta tietynlainen kielenkäyttö (Honkonen ja Suoranta 1999), mikä saattaa heijastua myös palautteen antoon.

Nuorten harjoittelussa olisi tärkeää huomioida yksilölliset erot ja tarpeet (Puhakainen 1995, Reinboth ja Duda 2006). Myös nuoret itse toivovat valmentajalta yksilöllisyyden huomioimista (Laine 2004). Nuorten mukaan valmentajat eivät kuitenkaan huomioineet yksilöllisyyttä kovin hyvin. Hiihdossa yksilöllisyys huomioitiin jonkin verran paremmin kuin jääkiekossa. Tämä johtuu todennäköisesti siitä, että kyseessä on yksilö- ja joukkuelajin vastakkainasettelu, sillä myös yleisurheilijat (Penttinen 2007) olivat sitä mieltä, että valmentaja huomioi yksilöllisyyden.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että jääkiekkoilijat kokivat hiihtäjiä useammin valmentajan vetävän liian raskaita harjoituksia. Tällä havainnolla saattaa olla yhteyttä siihen, että jääkiekkoilijat kokivat useammin myös epätasapainoa harjoitusten/kilpailun ja lepopäivien suhteessa. Yksilöurheilussa on helpompi mukauttaa harjoittelu urheilijalle sopivaksi (Puhakainen 1995), kun taas joukkueurheilussa täytyy tehdä enemmän kompromisseja (Telama 1989, Carron ja Hausenblas 1998, Pensgaars ja Roberts 2002, Loughhead ja Hardy 2005, Vasarainen ja Hara 2005). Joukkueurheilun valmentamisessa tulisi kuitenkin pystyä huomioimaan myös yksilölliset tarpeet (Rovio 2002). Etenkin jääkiekkoon on liitetty tietty tehokkuuspuhe jo juniorijoukkueissa (Kenow ja Williams 1999, Pensgaard ja Roberts 2002, Tissari 2004). Tehoalennuspuheelle on ominaista huippujen kasvattaminen ja valmistautuminen johonkin tulevaan (Honkonen ja Suoranta 1999). Tämän takia harjoittelu/pelaaminen ei ole aina

välttämättä hauskaa tai tarkoituksenmukaista ajatellen nuoren kehitysvaihetta. Myös kirjallisuudessa on tullut esiin, että liika kilpailullisuus ja liika tehokkuuden tavoittelu on uhka kasvatuksellisille näkökohdille (Kerr 2001, Puhakainen 2001, Conroy ja Coatsworth 2007). Toisaalta myös hiihtoon kestävyyslajina kuuluu kova harjoittelu jo junioritasolla (Kantola ja Rusko 1985, Mero ym. 1990, Leppävuori ja Jylhä 1997). Hiihtovalmennuksessa tavoitteena on kuitenkin monipuolinen harjoittelu liiallisen kuormittavuuden estämiseksi (Koistinen 1994, Leppävuori ja Jylhä 1997). Hiihtovalmentajat olivat luultavasti onnistuneet laatimaan riittävän monipuoliset harjoitusohjelmat tavoitteiden mukaisesti, sillä hiihtäjät ilmoittivat harvemmin liian raskaasta harjoittelusta.

#### *Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana*

Muun seuratoiminnan aikana valmentajien toiminnassa ei ollut yhtä paljon havaittavissa terveyttä edistäviä piirteitä kuin harjoittelun/kilpailun aikana. Valmentajat kuitenkin viettävät paljon aikaa nuorten kanssa myös varsinaisen harjoittelun lisäksi (Vasarainen ja Hara 2005). Tällöin olisikin hyvä esimerkiksi keskustella terveysasioita nuorten kanssa, sillä urheiluseuratoiminnan tarjoamat tilanteet ovat usein hyvä jalusta nostaa esiin myös terveysasioita (Telama 1989, Liukkonen 1990, Robertson 2001). Valmentajat saattavat kuitenkin kokea varsinaisen harjoittelun/kilpailun tärkeämmäksi, jolloin kasvatukselliset asiat voivat jäädä vähemmälle huomiolle tehokkuuden tavoittelun ja kilpailullisuuden lisääntyessä (Liukkonen 1990). Valmentajat eivät välttämättä ole myöskään sisäistäneet muiden (Kenow ja Williams 1999) kuin urheilullisten tehtäviensä merkitystä.

Osa valmentajista kokee todennäköisesti enemmän vastuuta muun seuratoiminnan aikaisesta toiminnastaan. Valmentajien välillä näyttäisi esimerkiksi olevan tapauskohtaisesti eroja siinä, millaisia asioita he painottavat ja tuovat esiin toiminnassaan. Vaikka tutkimuksen nuorten mukaan valmentajat eivät aina ole puuttuneet sääntöjen rikkomiseen, valmentajat olivat kuitenkin puuttuneet tupakointiin ja nuuskan käyttöön. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa valmentajat ovat yleensä puuttuneet tupakointiin ja nuuskan käyttöön (Penttinen 2007), mutta joukossa on myös niitä valmentajia, jotka eivät ole puuttuneet (Uosukainen 2000). Mikäli valmentaja itse esimerkiksi tupakoi tai käyttää nuuskaa, hän ei välttämättä puutu nuorten tupakointiin/nuuskan käyttöön. Terveydellisten ja kasvatuksellisten asioiden esiintuominen ja toteuttaminen riippuu todennäköisesti melko paljon valmentajan omista asenteista (Horn ym. 2000, Seppälä 2002) ja arvoista.

Osa tutkimuksen valmentajista oli jättänyt koulun rasittavuuden ja nuoren muualla elämässä tapahtuvat asiat vähälle huomiolle. Joissain tutkimuksissa valmentaja on kuitenkin kannustanut esimerkiksi koulun käynnissä (Hämäläinen 2003, Hietala ja Skyttä 2005). Myös tämä antaa tukea havainnolle valmentajien toiminnan vaihtelevuudesta. Hiihtovalmentajat olivat huomioineet paremmin koulun rasittavuuden ja nuorten muun elämän kuin jääkiekkovalmentajat. Tämä voi johtua siitä, että hiihdossa on helpompi huomioida yksilölliset tarpeet (Puhakainen 2001). Valmentajien tulisi kuitenkin jollain tapaa pyrkiä huomioimaan myös nuoren muu elämä, sillä nuoret ovat itse ilmaisseet toivovansa joustavuutta muuhun elämään nähden (Hämäläinen 2003, Laine 2004). Toisaalta nuoret toivovat, että heidän yksityiselämäänsä ei puututa (Hämäläinen 2003). Nuorelle tulisi kuitenkin esimerkiksi antaa mahdollisuus osallistua nuorten omiin menoihin ja tapahtumiin, jotta kiinnostus lajiin ja harjoitteluun säilyisi (Leppävuori ja Jylhä 1997, Närhi ja Frantsi 1998).

Tutkimukseen osallistuneet valmentajat huomioivat kaiken kaikkiaan toiminnassaan paremmin nuorten terveyteen liittyviä asioita (esimerkiksi tupakoinnin/nuuskan käyttöön puuttuminen) kuin jakoivat tietoa tai valistivat nuoria varsinaisessa terveyskasvatusmielessä (esimerkiksi erillisen infotilaisuuden järjestäminen terveysaiheesta). Tiedon jakamisen vähyys voi johtua esimerkiksi siitä, että valmentajilla on puutteelliset tiedot, sillä valmentajat tarvitsevat tietoa ja taitoja terveyteen liittyvistä aiheista sekä kyvyn havaita tilanteet, joissa terveydellisiä näkökohtia voi nostaa esiin (Airaksinen 1994, Koistinen 1994, Gershom ja Peer 2003, Tissari 2004). Valmentajat eivät myöskään välttämättä koe tiedon jakamista tehtäväkseen (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Jääkiekossa oli jaettu enemmän tietoa nuorille, kun taas hiihdossa oli paremmin huomioitu terveyteen liittyviä tekijöitä. Runsaampi tiedon jakaminen jääkiekossa voi johtua esimerkiksi runsaammasta tapahtumien määrästä (SLU 2006) sekä terveellisten elintapojen edistämishjelmasta (Kokko 2007). Toisaalta hiihdossa kuitenkin huomioitiin paremmin terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Jääkiekkoliiton (2006a) mukaan jääkiekkoa ei ole tunnettu terveyden edistämisestä, mikä voi heijastua nuorten vastauksissa enemmän kuin viime aikoina käynnistynyt terveyden edistämistoiminta.

#### 10.2.6 Valmentajien ja nuorten käymät keskustelut

Dobbinsonin ym. (2006) mukaan urheiluseura on hyvä väylä terveystietämyksen huomioon ottamiseen. Jossain määrin valmentajat olivat hyödyntäneet tätä mahdollisuutta, mutta kuten

edellä tuli ilmi, esimerkiksi tiedon jakamista ja valistamista ei tapahtunut kovin paljon. Tätä havaintoa tuki se, että valmentajat eivät olleet myöskään keskustelleet kovin paljon nuorten kanssa yksittäisistä terveyden edistämisen aihealueista. Totutettaessa nuoria terveelliseen ja urheilulliseen elämäntyyliin toiminnassa tulisi huomioida monipuolisesti erilaisia terveyteen liittyviä aihealueita, kuten esimerkiksi ravitsemus, lepo, hygienia ja päihteet (Tauru ja Tauru 1990). Valmentajat olivat keskustelleet melko paljon esimerkiksi levosta ja ravitsemuksesta, mutta päihteistä ja väkivallasta keskusteleminen oli vähäistä. Tulos kertoo siitä, että valmentajat eivät ole keskustelleet monipuolisesti eri aiheista. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa on ilmennyt, että valmentajat keskustelevat yleensä vain tietyistä aihealueista. (Uosukainen 2000, Horn ym. 2002, Seppälä 2002, Wroble ym. 2002, Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Valmentajien tulisikin keskustella enemmän nuorten kanssa terveyden edistämisen eri aihealueista.

Tasavertaiset keskustelut nuorten kanssa ovat tärkeitä terveyden edistämisen kannalta (Jarasto ja Sinervo 1999), pelkät kiellot eivät siis riitä (Robertson 2001). Nuoret tarvitsevat ja haluavat tietoa terveyteen liittyvistä aihealueista (Jarasto ja Sinervo 1999, Virolainen 2002). Esimerkiksi päihteisiin liittyen nuoret haluaisivat tietoa päihteiden käytön haitoista (Virolainen 2002). Antamalla nuorille käytännön malliesimerkin (Pensgaard ja Roberts 2002, Laine 2004) ja faktatietoa aiheesta (Jarasto ja Sinervo 1999) nuori todennäköisesti omaksuu paremmin terveelliset elämäntavat. Esimerkiksi ravitsemuksen osalta tämä toteutui melko hyvin. Valmentajien ruokailu oli melko esimerkillistä ja tämän lisäksi he myös keskustelivat ravitsemuksesta ja antoivat ravitsemukseen liittyviä vinkkejä melko paljon.

Valmentajan asenteisiin terveystieteitä ja niiden esilletuomista kohtaan vaikuttavat monet eri tekijät (Ojansivu 1992, Hotti 1998). Valmentajat saattavat keskustella sellaisista asioista, jotka ovat ”helppoja” ja sopivat tiettyyn tilanteeseen. Esimerkiksi seksi-kysymykset saatetaan kokea araksi, henkilökohtaiseksi ja valmentajille kuulumattomaksi asiaksi (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa (Kokko 2003, Penttinen 2007), myös tässä tutkimuksessa ilmeni, että valmentajat eivät juuri keskustele nuorten kanssa seksikysymyksistä. Keskustelun vähäisyyteen vaikuttavat todennäköisesti edellä mainitut syyt. Tutkimuksissa on kuitenkin ilmennyt, että valmentajat kokevat vastuuta terveystieteistä, mutta käytännön tasolla toteutuksessa on ongelmia (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Valmentajat tarvitsevat todennäköisesti lisää tietoa ja taitoja. Esimerkiksi valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK 2007) avulla on mahdollisuus vaikuttaa tähän.

Päihteiden osalta näytti siltä, että aiheesta ei ollut keskusteltu ollenkaan tai vain jonkin verran. Myös aikaisemmissa valmentajien omiin näkemyksiin perustuvissa tutkimuksissa on tullut esiin päihteistä keskustelemisen vähyys (Kokko ja Kannas 2004, Penttinen 2007). Myös dopingista keskusteleminen on ollut vähäistä niin tässä tutkimuksessa kuin aikaisemmin (Wroble ym. 2002). Tässä tutkimuksessa päihteet olivat kyllä melko hyvin esillä säännöissä, mutta varsinainen keskustelu oli vähäisempää. Päihteistä keskustelemisen vähäisyyteen saattaa olla monia syitä. Urheilu on joiltain osin melko alkoholimyönteistä (Koski 2000), joten asiaa ei ehkä koeta niin tärkeäksi kuin jokin muu terveyteen liittyvä aihealue. Edelleen saatetaan myös ajatella, että urheilu sinällään suojaa nuoria päihteiltä (Ilmanen ym. 2004). Urheilu itsessään ei kuitenkaan opeta, vaan tarvitaan käytännön toimia, jotta oppimista tapahtuisi (Ilmarinen 1993). Esimerkiksi päihteiden käyttö on lähes samankaltaista, kuuluipa nuori urheiluseuraan tai ei (Ranta ja Vuori 2001, Kannas ym. 2002).

Hiihtäjien mukaan valmentajat keskustelivat yhteisillä peli- tai kilpailumatkoilla enemmän terveysasioista nuorten kanssa kuin jääkiekkovalmentajat. Kysyttäessä yksittäisiä aihealueita suurin osa aihealueista oli kuitenkin sellaisia, joista jääkiekkovalmentajat olivat keskustelleet enemmän nuorten kanssa kuin hiihtovalmentajat. Jääkiekkoliiton terveiden elämäntapojen edistämishjelmassa (Kokko 2007) korostetaan kokonaisvaltaista terveyden edistämistä ja eri aihealueiden huomioimista. Ohjelma on voinut osittain jo vaikuttaa siihen, että jääkiekossa valmentajat ovat keskustelleet enemmän nuorten kanssa terveyteen liittyvistä aihealueista kuin hiihdossa. Nuuska ja alkoholi olivat esimerkiksi aihealueita, joista jääkiekkovalmentajat olivat keskustelleet hiihtovalmentajia enemmän. Tämä saattaa johtua myös siitä, että jääkiekkoiiluun lajina on liitetty päihteiden käyttö (Pitkänen 2006) vahvemmin kuin hiihtoon, jolloin jääkiekkovalmentajat ovat keskustelleet näistä aiheista enemmän. Jääkiekkoliitto on myös tehnyt nuuskan vastaista työtä viime aikoina (Pitkänen 2006), mikä saattaa osaltaan heijastua nuorten vastauksissa. Jääkiekossa oli keskusteltu enemmän myös väkivallasta. Väkivallasta keskustelemisen erot johtuvat myös todennäköisesti lajien välisistä luonneeroista. Jääkiekkoon lajina on usein liitetty ajatus aggressiivisuudesta ja väkivaltaisuudesta (Honkonen 1999), kun taas hiihtoon on vaikeampi liittää samaa mielikuvaa.

Valmennussuhteen keston pidentyessä valmentajat keskustelivat nuorten kanssa monipuolisemmin terveyteen liittyvistä aihealueista. Tähän saattaa vaikuttaa se, että nuoret kokivat keskustelemisen muistakin kuin lajiin liittyvistä asioista olevan helpompaa

valmennussuhteen keston pidentyessä. Valmennussuhteen keston pidentyessä urheilijan ja valmentajan välinen luottamus kasvaa, ja heidän on helpompi keskustella harrastuksen ulkopuolisista asioista. (Närhi ja Frantsi 1998, Puhakainen 2001, Ewing ym. 2002, Hietala ja Skyttä 2005).

#### 10.2.7 Turvallisuudesta huolehtiminen ja toiminta loukkaantumisaikoina

Urheilussa ei voida kokonaan välttyä loukkaantumisilta (Airaksinen 1994, Koistinen 1994, Gershom ja Peer 2003, Tissari 2004). Myös tutkimuksen nuorille oli tapahtunut loukkaantumisia. Huolehtimalla turvallisuudesta ja vammojen ennaltaehkäisystä voidaan kuitenkin välttyä monilta ylimääräisiltä loukkaantumisilta. Ennaltaehkäisyyn kuuluu muun muassa riittävä lihashuolto, ulkoisten olosuhteiden huomioiminen ja turvallisuuteen liittyvien ohjeiden antaminen. Sääntöjä noudattamalla valmentajalla säilyy kontrolli ryhmässä, mikä on myös tärkeää loukkaantumisten ennaltaehkäisyssä. (Airaksinen 1994, Koistinen 1994, Gershom ja Peer 2003, Tissari 2004). Nuorten vastausten perusteella näytti siltä, että valmentajilla on parannettavaa turvallisuudesta huolehtimisessa. Valmentajat eivät olleet aina esimerkiksi huolehtineet alku- ja loppuverryttelystä tai oikeanlaisista varusteista, mikä on saattanut olla osittain syynä loukkaantumisiin. Kaikki valmentajat eivät olleet myöskään laatineet sääntöjä, kuten jo aikaisemminkin tuli ilmi.

Aineiston perusteella jääkiekkonuurille tapahtui enemmän vakavampia loukkaantumisia kuin hiihtäjille. Jääkiekkoilijoiden loukkaantumiset johtuvat osittain lajin luonteesta, johon liittyy tapaturma-alttius (Airaksinen 1994, Mölsä 2004). Jääkiekossa ja hiihdossa vammat ovat erilaisia, sillä jääkiekossa tapahtuu enemmän loukkaantumisia ja hiihdossa puolestaan rasisvammoja (Björkheim ym. 1993, Airaksinen 1994, Koistinen 1994, Stuart ja Smith 1995, Mölsä 2004). Hiihtäjät eivät pitäneet harjoittelua niin usein liian raskaana, mikä voi kertoa siitä, että harjoittelu on suunniteltu optimaalisesti. Tällöin liika kuormitus ja yksipuolisuus jäävät pois, jolloin myös rasisvammat vähentyvät (Kantola ja Rusko 1985, Mero ym. 1990, Koistinen 1994, Leppävuori ja Jylhä 1997). Osittain jääkiekkoilijoiden runsaampi loukkaantumisten määrä voi johtua myös siitä, että valmentajat huolehtivat vähemmän turvallisuusasioista kuin hiihtovalmentajat. Jääkiekkovalmentajat olivat huolehtineet melko huonosti esimerkiksi varusteiden oikeanlaisuudesta. Jääkiekossa useimmat vammat syntyvät joko mailan tai kiekon iskusta, jolloin tarkoituksenmukaisilla suojilla voitaisiin ainakin lieventää loukkaantumista (Airaksinen 1994, Koistinen 1994,



Gershom ja Peer 2003, Tissari 2004). Turvallisuudesta huolehtiminen näyttäisi olevan ainakin jossain määrin lajikohtaista, sillä esimerkiksi yleisurheiluvalmentajat (Penttinen 2007) olivat huolehtineet turvallisuusasioista hyvin. Jääkiekkovalmentajien tulisikin huomioida turvallisuusnäkökulmia enemmän, lajiin liittyvän tapaturma-alttiuden vuoksi (Airaksinen 1994, Mölsä 2004).

Loukkaantumisaikana valmentajien toiminta ei ollut kovin aktiivista, esimerkiksi vammautumisesta keskusteleminen oli melko vähäistä. Myös Penttisen (2007) tutkimus on antanut samansuuntaisia viitteitä. Hiihdon ja jääkiekon välillä ei ollut juuri eroja valmentajan toiminnassa loukkaantumisaikana. Tämä havainto yhdessä Penttisen (2007) tutkimuksen kanssa saattaa kertoa esimerkiksi siitä, että valmentajat eivät yleisesti ole kovin aktiivisia loukkaantumisaikana (riippumatta lajista). Valmentajilla saattaa olla esimerkiksi puutteelliset tiedot ja taidot loukkaantumistilanteessa toimimiseen (Airaksinen 1994, Koistinen 1994, Gershom ja Peer 2003, Tissari 2004). Valmennussuhteen pidentyessä keskustelut vamman parantumisen etenemisestä lisääntyivät. Tämä saattaa olla yhteydessä siihen, että nuoret, joilla valmennussuhde oli kestänyt pidempää, kokivat muutkin kuin lajiin liittyvät keskustelut valmentajan kanssa helpommiksi.

#### 10.2.8 Terveyden edistäminen kokonaisuutena tarkasteltuna

Kuten jo aikaisemmin on tullut ilmi, valmentajien toiminnassa on joillakin osa-alueilla havaittavissa terveyttä edistäviä piirteitä. Kuitenkin laaja-alaisempi tarkastelu osoitti, että valmentajan toiminnasta puuttui kokonaisvaltainen ja systemaattinen ote terveyden edistämisen kannalta. Joukkueen taso, tapahtumien määrä viikossa, valmentajien lukumäärä ja valmennussuhteen kesto vaikuttivat valmentajien toimintaan, kun toimintaa tarkasteltiin yksityiskohtaisemmin. Myös Penttisen (2007) tutkimuksessa samankaltaiset tekijät vaikuttivat valmentajan tutkimukseen. Kuitenkin laaja-alaisemmassa ja kokonaisvaltaisemmassa tarkastelussa eroja ei juuri ole. Taustamuuttujien vaikutus vaihtelee myös valmennustoiminnan eri osa-alueilla. Myös aikaisemmat tutkimukset (Trudel ja Cote 1996, Penttinen 2007) antavat viitteitä siitä, että samankin valmentajan toiminta saattaa vaihdella. Tämän takia ei voida suoraan tehdä johtopäätöksiä taustamuuttujien vaikutuksista yleisellä tasolla. Nämä havainnot tukevat sitä, että valmentajien terveyden edistäminen on vielä pienimuotoista ja tulee esiin vain joissain pienemmissä yksityiskohdissa tai tietyillä osa-

alueilla. Kyseessä on todennäköisesti enemmän yksittäiset valmentajat, joiden toiminnassa on terveyttä edistäviä piirteitä.

Lajilla sen sijaan on suurempi vaikutus, tarkasteltiinpa valmentajan toimintaa yksityiskohtaisemmin tai laajemmin. Osittain erot johtuvat siitä, että vastakkain ovat yksilö- ja joukkuelaji. Lajien väliset luonne-erot eivät kuitenkaan välttämättä selittäneet kaikkia eroja. Oli mielenkiintoista huomata, että hiihdon puolella valmentajien toiminnassa oli enemmän terveyttä edistäviä piirteitä, vaikka Jääkiekkoliitto on käynnistänyt terveiden elämäntapojen edistämishjelman. Toisaalta ohjelma on niin uusi, että sen vaikutus ei todennäköisesti näy vielä tässä tutkimuksessa. Vaikka lajien välillä oli jossain määrin eroja hiihdon eduksi, molempien lajien valmentajien toiminnassa on vielä kehitettävää ja parannettavaa. Yksilölajien valmentajilla voisi olla jotain opittavaa joukkuelajien valmentajilta ja toisin päin. Toisaalta valmentajien täytyy kuitenkin muistaa aina lajikohtaiset vaatimukset ja erityistekijät, jotka tulee huomioida. Lajikohtaisuuden lisäksi tulee huomioida terveyden edistäminen yleiselläkin tasolla, osana kaikkea seuran toimintaa. Kaikki osa-alueet ovat tärkeitä eikä yhtä asiaa pitäisi liikaa korostaa tai nostaa muiden yläpuolelle.

Valmennussuhteen pidentyessä valmentajat oppivat tuntemaan valmennettavansa paremmin. Valmentajien ja nuorten välinen vuorovaikutus muuttuu ajan myötä luottamuksellisemmaksi ja tiiviimmäksi, jolloin myös terveyden edistäminen on helpompi huomioida. Lyhyemmän aikaa nuoria valmentanut joutuu käyttämään paljon aikaa muuhun, jolloin terveyden edistämiseen ei riitä niin paljon resursseja. Tämä voi olla yksi selitys siihen, että valmennussuhteen ollessa pidempi terveyden edistäminen näkyi jossain määrin valmentajien toiminnassa enemmän. Valmentajien lukumäärän ollessa suurempi on ymmärrettävää, että aikaa jää enemmän myös muuhun kuin varsinaiseen urheiluun ja fyysiseen valmentamiseen.

### **10.3 Toimenpide-ehdotuksia**

Tässä kappaleessa annetaan toimenpide-ehdotuksia liittyen valmennustoiminnan eri osa-alueisiin. Toimenpide-ehdotusten tarpeellisuutta ei perustella tässä osiossa, koska perustelut ovat tulleet esiin jo aiemmin tässä tutkimuksessa. Toimenpide-ehdotusten tarkoituksena on kehittää valmentajan toimintaa kohti kokonaisvaltaisempaa ja systemaattisempaa terveyden edistämistä.

- Valmentajien tulisi huomioida terveyden edistäminen laaja-alaisemmin ja järjestelmällisemmin kaikessa toiminnassaan niin harjoitusten/kilpailuiden kuin muun seuratoiminnan aikana, esimerkiksi yhteisillä urheilumatkoilla on hyvä mahdollisuus nostaa esiin terveystieteitä.
- Liian kilpailullisuudesta, tehokkuudentavoittelusta ja suorituskeskeisyydestä huomio tulisi kiinnittää liikunnan iloon ja riemuun sekä terveystieteiden esiintuomiseen, erityisesti jääkiekossa. Harjoittelu ei saisi olla liian vakavaa tai raskasta ja yksipuolista.
- Nuoret tulisi muistaa huomioida tasapuolisesti, huomioiden kuitenkin jokaisen yksilöllisyys, erityisesti jääkiekossa. Parhaiden urheilijoiden runsaampaa huomioimista tulisi esimerkiksi välttää. Valmentajien tulisi myös pyrkiä toteuttamaan ”kaikki pelaa” -ja ”reilu peli” -ajatuksia. Myös näiden ajatusten toteuttamiseen tulisi panostaa erityisesti jääkiekossa.
- Negatiivisen palautteen sijaan nuorille tulisi antaa enemmän rakentavaa palautetta, erityisesti jääkiekossa.
- Valmentajien on hyvä laatia nuorten kanssa toimintakaudelle nuoria koskevat toimintasäännöt, erityisesti hiihtovalmentajien tulisi panostaa sääntöjen laatimiseen.
- Monipuolisempi keskusteleminen terveyteen liittyvistä aihealueista, kuten esimerkiksi päihteistä, väkivallasta ja seksi-kysymyksistä, erityisesti hiihdossa parannettavaa
- Terveyteen vaikuttavien tekijöiden huomioimisen lisäksi enemmän tiedon jakoa ja valistusta, etenkin jääkiekossa
- Valmentajien tulisi puuttua aina kiusaamistilanteisiin ja seurata myös tämän jälkeen nuorten käyttäytymistä sekä tilanteen kehittymistä.

- Runsaampi huomion kiinnittäminen loukkaantumisten ennaltaehkäisyyn ja turvallisuudesta huolehtimiseen, kuten esimerkiksi alku- ja loppuverryttelyistä ja oikeanlaisista varusteista huolehtimiseen.
- Aktiivisempi toiminta tapahtuneissa loukkaantumistilanteissa, nuoret tarvitsevat esimerkiksi tukea vamman kuntouttamisessa ja keskustelua vamman paranemisesta.

#### **10.4 Jatkotutkimusehdotuksia**

Tässä tutkimuksessa terveyden edistämistä urheiluseuroissa ja ennen kaikkea valmentajan toimintaa tarkastellaan nuorten näkökulmasta. Väitöskirja-tutkimuksessa tarkastellaan terveyden edistämistä nuorten lisäksi myös valmentajien ja seuran toimihenkilöiden näkökulmasta. Kun näiden eri toimijaryhmien näkökulmat on saatu selvitettyä, olisi mielenkiintoista tapaustutkimuksen avulla tarkastella lähemmin, mitä urheiluseuroissa todella tapahtuu terveyden edistämisen saralla. Tapaustutkimuksessa voitaisiin tutkia esimerkiksi niitä seuroja, joiden toiminta on terveyttä edistävää väitöskirjan kyselytutkimuksen perusteella. Tällöin voitaisiin selvittää, onko toiminta todellakin terveyttä edistävää ja onko toiminnassa näkyvissä terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerejä, ja jos on, missä määrin ja millaisia. Lisäksi väitöskirja-tutkimuksen pohjalta voitaisiin tapaustutkimuksella vertailla seuroja, joissa terveyden edistämistä tapahtuu ja ei tapahdu.

Tässä tutkimuksessa nuoret ovat 14–16-vuotiaita poikia. Olisi mielenkiintoista myös tutkia, kokevatko tytöt valmentajan toiminnan eri tavalla, toisin sanoen toimivatko valmentajat sukupuolen mukaan eri tavoin terveyden edistämistä ajatellen. Yhtä hyvin voisi myös tutkia eri-ikäisiä lapsia ja nuoria eli sitä, painottuuko terveyden edistäminen ja terveystkasvatus jossakin tietyssä ikävaiheessa enemmän ja painottuvatko eri ikävaiheissa tietyt aihealueet.

Toisaalta voitaisiin myös tutkia urheiluseuran terveyden edistämisen vaikuttavuutta, mikä on tosin melko haasteellista. Olisi mielenkiintoista selvittää, onko terveyttä edistävien urheiluseurojen urheilijoiden terveys ja terveystkäyttäytyminen erilaista kuin niiden seurojen, joissa ei erityisemmin toteuteta terveyden edistämistä eikä se kuulu seuran toimintakäytänteisiin. Pidemmällä aikavälillä voisi myös tutkia mahdollisia muutoksia nuorten terveydessä ja terveystkäyttäytymisessä, kun terveyden edistäminen on tullut osaksi seuran toimintaa. Mutta kuten jo edellä ilmeni, vaikuttavuuden tutkiminen on vaikeaa, koska

nuorten terveyteen ja terveystietoisuuteen vaikuttavat monet erilaiset asiat, ja näin ollen kaikkia sekoittavia ja väliin tulevia tekijöitä ei pystytä kontrolloimaan.

## LÄHTEET

Aalberg V ja Siimes M A. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo, 1999.

Airaksinen O. Jääkiekkovammat. Teoksessa Renström P, Peterson L, Koistinen J, Read M, Mattson J, Keurulainen J ja Airaksinen O. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1994: 456–468.

Allardt E. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino, 1976.

Allardt E. Urheilu kansakunnan rakentajana. Teoksessa Roiko-Jokela H ja Sironen E. (toim.) Urheilun etiikka ja arki. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 2000. Jyväskylä: Gummerus, 2001:13–16, 23.

Antikainen A, Rinne R ja Koski L. Kasvatussosiologia. Juva: WSOY, 2000.

Barnett N P, Smoll F L ja Smith R E. Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. *Sport Psychologist* 6 1992: 111-127.

Bauman A E. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *Journal of Science and Medicine in Sport* 7 (1) 2004: 6-19.

Björkenheim J-M, Syvähuoko J ja Rosenberg P H. Injuries in competitive junior ice-hockey. *Acta Orthopaedica Scandinavia* 64 (4) 1993: 459–461.

Broady D. Piilo-opetussuunnitelma. Mihin koulussa opitaan. Tampere: Vastapaino, 1986.

Brown R ja Ogden J. Children's eating attitudes and behaviour: a study of the modelling and controlling theories of parental influence. *Health Education Research* 19 (3) 2004: 261-271.

Brown W J, Basil M D, Bocarnea M C. The Influence of Famous Athletes on Health Belief and Practices: Mark McGwire, Child Abuse Prevention, and Androstenedione. *Journal of Health Communication* 8 (1) 2003: 41 – 57.

Carron A V ja Hausenblas H A. *Group dynamics in sport*. 2<sup>nd</sup> ed. Morgantown WV: Fitness Information Technology, 1998.

Chelladurai P ja Arnott M. Decision styles in coaching: Preferences of basketballplayers. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 56 1985: 15-24.

Coakley J. Using Sports to Control Deviance and Violence among Youth. Let's Be Critical and Cautions. Teoksessa Gatz M, Messner M A ja Ball-Rokeach S J. (toim.) *Paradoxes of Youth and Sport*. Albany: State University of New York Press, 2002: 13-30.

Conroy D E ja Coatsworth J D. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of sport and exercise*. 8 (5) September 2007: 671-684.

Currie C ja Nemeth A. Puberty and health. Teoksessa C Currie, C Roberts, A Morgan, R Smith, W Settertobulte, O Samdal, V Barnekow Rasmussen (toim.) *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. WHO, 2004: 196-205.

Daly P, Sim F ja Simonet F. Ice hockey injuries: A Review. *Sport Medicine* 10 (2) 1990: 122-131.

Dobbinson S J, Hayman J A ja Livingston P M. Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. *Health Promotion International* 21 (2) 2006: 121–129.

Eerola A, Hasunen K, Hausen H, Hautamäki O, Keskinen H, Nordbland A, Pietinen P. Terve kouluympäristö – koululaisten ravitsemus ja suun terveys. Seminaari 9.12.2003. Helsinki: Sosiaali-ja terveysministeriön monisteita 14 2004.

European Youth and Sport Forum (EYSF). Stoke Mandeville Sports Stadium. United Kingdom. Declaration, 19-24 November 2005.

Ewing M E, Gano-Overway L A, Branta C F ja Seefeldt V D. The Role of Sports in Youth Development. Teoksessa Gatz M, Messner M A ja Ball-Rokeach S J. (toim.) Paradoxes of Youth and Sport. Albany: State University of New York Press, 2002: 31-47.

Flik K, Lyman S ja Marx R G. American Collegiate Men's Ice Hockey: An Analysis of Injuries. Am J Sports Med. 33 (2) 2005: 183-187.

Gano-Overway L A, Guivernau M, Magyar T M, Waldron J J ja Ewing M. Achievement goal perspectives, perceptions of the motivational climate, and sportpersonship: individual and team effects. Psychology of Sport and Exercise 6 (2) 2005: 215-232.

Gershon R ja Peer K. Creating an Emergency Action Plan for Youth Sports. The Sport Journal 6 (4) 2003. [www-dokumentti] [viitattu 30.9.2007]

<http://www.thesportjournal.org/2003Journal/Vol6-No4/action-plan.asp>

Gordon S. Decision Styles and Coaching Effectiveness in University Soccer. Canadian Journal of Sport Science 13 (1) 1988: 56-65.

Graham G. Youth health promotion in the community. Teoksessa Kerr J (toim.) Community health promotion. Challenge for practice. London: Harcourt Publishers Limited, 2000: 125–153.

Haavisto S. Urheilukilpailuihin, soittoesityksiin ja koulun kokeisiin liittyvä tilanneahdistuneisuus lapsilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntakasvatuksen laitos, 1986.

Hakkarainen K, Lonka K ja Lipponen L. Tutkiva oppiminen. Älykkään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen. 1.-5.painos. Porvoo: WSOY, 2002.

Halme J. Nuorten puheenvuoro – etnografia juniorijääkiekkoilusta. Liikuntapsykologian pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntatieteiden laitos, 2005.



Harju A. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura, 2003.

Heinilä K. Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa. Jyväskylän yliopiston liikuntasuunnittelun laitoksen julkaisuja 38 1986.

Helakorpi S, Patja K, Prättälä R ja Uutela A. Suomalaisen aikuisväestön terveystyöttyminen ja terveys, kevät 2006. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 1 2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2007.

Heiskanen, H. Jääkiekon amatööriseurojen nykytila. Raportti 1997-05-23. Jääkiekon Tuki Ry. Helsinki: Yliopistopaino, 1997.

Hietala M ja Skyttä A. ”Tosi fiksu valmentaja”. Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia valmennuksesta. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos, 2005.

Hirsjärvi S, Remes P ja Sajavaara P. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 2007.

Honkonen R. Joukkueurheilun nuorisotoiminnan myytit ja todellisuus. Teoksessa Honkonen R ja Suoranta J (toim.) Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 1999:17- 35.

Honkonen R ja Suoranta J. Junioriurheilun monet totuudet. Teoksessa Honkonen R ja Suoranta J (toim.) Höntsyä vai tehovalmennusta? Kirjoituksia joukkueurheilun junioritoiminnasta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 1999: 7-16.

Horn K A, Maniar S D, Dino G A, Xin G ja Meckstroth R L. Coaches' Attitudes toward Smokeless Tobacco and Intentions to Intervene with Athletes. Journal of School Health 70 (3) 2000: 89–94.

Hotti P. Juniorivalmentajien kasvatusasenteet Suomen palloliiton Kaakkois-Suomen piirissä. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Chydenius – Instituutti, 1998.

Hämäläinen K. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Jyväskylän yliopisto: liikuntakasvatuksen laitos, 2003.

Ilmanen K, Itkonen H, Matilainen P ja Vuolle P. Urheilun julkisuuskuva. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 1, 2004.

Ilmanen K. Kansalaistoiminnan ja julkishallinnon kohtaaminen. Teoksessa Itkonen H, Heikkala J, Ilmanen K ja Koski P. Liikunnan kansalaistoiminta – muutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152. Tampere: Tammer-Paino Oy, 2000: 27.

Ilmarinen M. (toim.) Liikunta lisää voimavaroja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 84. Helsinki: LIKES, 1993.

Jarasto P ja Sinervo N. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1999.

Kannas L, Seppälä H-R, Tynjälä J, Villberg J, Vuori M, Välimaa R ja Ojala K. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? Liikunta & Tiede 4/2002: 4-11.

Kantola H ja Rusko H. Sykettä ladulle. Valmennuskirjat Oy. Jyväskylä: Gummerus, 1985.

Kenow L ja Williams J M. Coach - athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviours. Journal of Sport Behaviour 22 (2) 1999: 251-259.

Kerr B. Community-Based Sport Psychology. Teoksessa Tenenbaum G (toim.) Sport Psychology. USA: Fitness Information Technology, 2001.

Kickbusch I. The contribution of the World Health Organization to a new public health and health promotion. American Journal of Public Health 93 (3) 2003: 383-388.

Koistinen J. Hiihtovammat. Teoksessa Renström P, Peterson L, Koistinen J, Read M, Mattson J, Keurulainen J ja Airaksinen O. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1994: 487–492.

Koivusilta L ja Rimpelä A. Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa Heikkinen E ja Tuomi J. (toim.) Suomalainen elämäntapa. Helsinki: Tammi, 2000: 155–172.

Kokko S. Terveyskasvatus juniorijääkiekossa. Tutkimus 12-16-vuotiaiden junioreiden valmentajien toteuttamasta terveystieteiden tutkimuksesta ja siihen liittyvistä käsityksistä. Terveystieteiden pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: terveystieteiden laitos, 2003.

Kokko S ja Kannas L. Terveystieteiden tutkimus etsii paikkaansa nuorten jääkiekkovalmennuksessa. Liikunta ja tiede 2 2004: 45–48.

Kokko S, Kannas L ja Itkonen H. Urheiluseura lasten ja nuorten terveyden edistäjänä. Liikunta ja tiede 6 2004: 101–112.

Kokko S. Terveyden edistäminen osana lasten ja nuorten liikunta-/urheiluseuratoimintaa. Teoksessa Puuronen A. (toim.) Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 63. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto 2006: 61–74.

Kokko S, Kannas L, Villberg J. The health promoting sports club in Finland – a challenge for the setting-based approach. Health Promotion International 21 (3) 2006: 219-229.

Kokko S. Operaatio urheilullinen elämäntapa – Suomen Jääkiekkoliiton terveyden edistämishjelma. Helsinki, 2007.

Koski P. Suomalainen liikuntaseura. Mitä seuroistamme tiedetään? Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden tutkimuksia 43, 1987.

Koski P. Liikuntaseura toimintaympäristössään. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 35, 1994.

Koski P. Nuoret urheilijat ja alkoholi. Jyväskylän yliopiston liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisuja 3, 2000.

Kukkonen J. Valmennus on kasvatusta. Teoksessa Westergård J, Itkonen H. Lapsi ja nuori urheiluseurassa- virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku: Työväen urheiluliitto, 1990: 59–64.

Laine M. Hienoja hetkiä arkipäivään. Selvitys 9-luokkalaisten harrastamista koskevista ajatuksista. Laadullinen raportti nuorten harrastuskokemuksista, -ajatuksista ja –asenteista tehdyistä teemahaastatteluista. Nuorten Akatemia/Nuori Suomi 31.5.2004. [www-dokumentti] [viitattu 3.5.2007]. 2004.

[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Hienoja\\_hetkia\\_arkipaivaan.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/Hienoja_hetkia_arkipaivaan.pdf)

Laios A, Theodorakis N ja Gargalianos D. Leadership and power: two important factors for effective coaching. *International Sports Journal* 7 (1) 2003: 150–154.

Leimio-Reijonen S. Valistuksesta vastuunottoon. Tutkimus sosiaalikultuurisesta innostamisesta, ehkäisevästä päihdetyöstä ja sen toteuttamisesta nuorten parissa. Stakes. Aiheita 27. Helsinki: Stakesin monistamo, 2002.

Leppävuori A P ja Jylhä R. Hiihto. Teoksessa Mero A, Nummela A ja Keskinen K. (toim.) *Nykyaikainen urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 1997: 498–510.

Liukkonen J. Kasvattaako urheilu? Teoksessa Westergård J, Itkonen H. Lapsi ja nuori urheiluseurassa- virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku: Työväen urheiluliitto, 1990: 41–57.

Loughead T M ja Hardy J. An examination of coach and peer leader behaviours in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 6 (3) 2005: 303–312.

Luopa P, Pietikäinen M ja Jokela J. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996–2005. *Kouluterveyskysely*. Stakesin työpapereita 25 Helsinki: Valopaino Oy, 2006.

Malina R M ja Bouchard C. Growth, maturation and physical activity. Champaign: Human Kinetic Books, 1991.

Mero A, Vuorimaa T ja Häkkinen K. Lasten ja nuorten harjoittelu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 1990.

Metsämuuronen J. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2005.

Miettinen P. Valmentaminen ja johtaminen. Joukkuelajit. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 1992.

Mittelmark M B. Health Promotion at the Communitywide Level: Lessons From Diverse Perspectives. Teoksessa Bracht N (toim.) Health promotion at the community level. 2. new advances. Thousands Oaks: Sage Publications, 1999: 3-27.

Mölsä J. Jääkiekkovammat – epidemiologinen tutkimus jääkiekkovammoista Suomessa. Väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 157. Jyväskylä: LIKES, 2004.

Northouse P G. Leadership: theory and practice. 2<sup>nd</sup> ed. Thousand Oaks. CA: Sage, 2001.

Nummenmaa T, Konttinen R, Kuusinen J, Leskinen E. Tutkimusaineiston analyysi. Porvoo: WSOY, 1997.

Nuori Suomi. Nuori Suomi sinetti. [www-dokumentti] [viitattu 6.5.2007] Nuori Suomi ry, 2002. <http://www.nuorisuomi.fi/sinettiseurat>

Nykänen H. Lapsikeskeinen urheilu ja liikunta. Helsinki: Nuori Suomi, 1996.

Närhi A ja Frantsi P. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Keuruu: Otavan Kirjapaino, 1998.

Ojansivu S. Valmentajan kasvatustavoitemittarin laatiminen. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntakasvatuksen laitos, 1992.

Palmer S, Tubbs I ja Whybrow A. Health coaching to facilitate the promotion of healthy behaviour and achievement of health-related goals. *International Journal of Health Promotion and Education* 41 (3) 2003: 91-93.

Pavis S ja Cunningham-Burley S. Male youth street culture: understanding the context of health-related behaviours. *Health Education Research*. 14 (5) 1999: 583-596.

Pedersen W. Mental health, sensation seeking and drug use patterns: a longitudinal study. *British Journal of Addiction* 86 (2) 1991: 195-204.

Pensgaard A M ja Roberts G C. Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scand J Med Sci Sports* 12(1) 2002: 54–59.

Penttinen M. Valmentajien käsityksiä terveyden edistämisen toimista nuorten yleisurheiluvalmennuksessa. *Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma*. Jyväskylän yliopisto: terveystieteiden laitos, 2007.

Pitkänen S. Huvin ja urheiluhengen vuoksi? Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorikiekkoilijoiden päihdekysely 2006. *Sosiaalikehitys Oy*, 2006.

Poczwardowski A, Barott J E ja Jowett S. Diversifying approaches to research on athlete-coach relationships. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (2) 2006: 125-142.

Prättälä R ja Paalanen L (toim.) Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. *Terveys 2000-tutkimus*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B2/ 2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 2007.

Puhakainen J. Kohti ihmisen valmentamista. Holistinen ihmiskäsitys ja sen heuristiikka urheiluvalmennuksen kannalta. *Tampereen yliopiston julkaisujen myynti*. Tampere, 1995.

Puhakainen J. Lapsen aika – puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. *LIKE*. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy, 2001.

Ranta H-R ja Vuori M. Myytti terveyttä edistävästä urheiluseurasta? Urheiluseuran jäsenyyden ja liikunta-aktiivisuuden yhteys 15-vuotiaiden koululaisten ruokatottumuksiin, tupakointiin ja alkoholin käyttöön vuosina 1986–1998. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: terveystieteiden laitos, 2001.

Ranta K. Sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko lapsuus – ja nuoruusiällä. Teoksessa Almonkari M ja Koskimies R. (toim.) Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 37. Helsinki: Hakapaino, 2004: 9-18.

Rasi I, Lepola E, Muhli A ja Kanninen A. SPSS 14.0 for Windows perusteet. Oulun yliopisto, tietohallinto. Oulu: Oulun yliopistopaino, 2006.

Reinboth M ja Duda J L. Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (3) 2006: 269–286.

Rimpelä A, Rainio S, Pere L, Lintonen T ja Rimpelä M. Tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2005. Nuorten terveystapatutkimus 2005. Sosiaali – ja terveysministeriön selvityksiä 2005:23. Helsinki: Yliopistopaino, 2005.

Ringhofer K R ja Harding M E. Coaches' Guide to Drugs and Sport. Human Kinetics: Champaign III, 1996.

Robertson S. Health promotion in youth work settings. Teoksessa Scriven A and Orme J. (toim.) Health promotion professional perspectives. 2<sup>nd</sup> ed. Great Britain: Creative Print & Design (Wales), 2001: 169-178.

Rovio E. Joukkueellinen yksilöitä. Toimintatutkimus psyykkisen valmennuksen ohjelman suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista poikien jääkiekkjoukkueessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 133. Jyväskylä: LIKES, 2002.

Räsänen M. 14–18-vuotiaiden oppilaiden kouluruokailu, välipalojen syöminen ja hampaiden harjaaminen kouluterveyskyselyn mukaan. Ravitsemuskatsaus 2 2004: 14–15.

Seefeldt V D. Handbook for youth sports coaches. Reston. VA: National Association for Sport and Physical Education, 1987.

Seppälä J. Jääkiekkovalmentaja pelaajien nuuskankäytön ehkäisijänä - valmentajan asenteet ja terveystkasvatusaktiivisuus. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntakasvatuksen laitos, 2002.

Sherar L B, Baxter-Jones A D G, Faulkner R A ja Russell K W. Do physical maturity and birth date predict talent in male youth ice hockey players? Journal of Sports Sciences. 25 (8) 2007: 879-886.

Sim F, Simonet W, Melton LJ ja Lehn T. Ice hockey injuries. The American Journal of Sport Medicine 15 (1) 1987: 30-40.

SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu) Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 4. Helsinki: Nuori Suomi, 2006.

SLU (Suomen Liikunta ja Urheilu) Ohjaajien ja valmentajien koulutus. [www-dokumentti] [viitattu 1.4.2007]. 2007

[http://www.slu.fi/slu-esittely/slu\\_ry\\_n\\_tehtavat/osaaminen-koulutus/ohjaajat\\_ja\\_valmentajat/](http://www.slu.fi/slu-esittely/slu_ry_n_tehtavat/osaaminen-koulutus/ohjaajat_ja_valmentajat/)

Smith R E, Smoll F L ja Curtis B. Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. Journal of Sport Psychology 1, 1979: 59–75.

Solantaus T. Kehitysympäristöjen merkitys lapsen kehitykselle ja mielenterveydelle. Teoksessa Kangas I, Keskimäki I, Koskinen S, Manderbacka K, Lahelma E, Prättälä R ja Sihto M (toim.) Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita, 2002: 193–210.

Sosiaali – ja terveysministeriö. Terveyden edistämisen suunnitelma vuodelle 2006. Toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi annetun lain 27 §:n, raittiustyölain 10 §:n, alkoholitiedotuksen ja -valistuksen sekä huumausaineiden käytön ehkäisyyn ja huumausaineiden käyttäjien hoidon kehittämisen määrärahan käyttösuunnitelma. Helsinki: Sosiaali – ja terveysministeriö, 2006.



Stakes. Kouluterveys 2006 – kyselyn taulukot. [WWW-dokumentti] [päivitetty 3.1.2007]  
[viitattu 6.2.2007] 2006.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2006/index.htm>

Stuart M J ja Smith A. Injuries in Junior ice hockey. A three-year prospective study. The American Journal of Sport Medicine 23 (4) 1995: 458–461.

Suomen Hiihtoliitto. Maastohiihto. [WWW-dokumentti] [viitattu 4.2.2007] 2007a.

<http://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/>

Suomen Hiihtoliitto. Hopeasompa. [WWW-dokumentti] [viitattu 1.4.2007] 2007b.

[http://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/lapset\\_ja\\_nuoret/hopeasompa/](http://www.hiihtoliitto.fi/maastohiihto/lapset_ja_nuoret/hopeasompa/)

Suomen Jääkiekkoliitto. Nuoret. [WWW-dokumentti] [viitattu 5.2.2007] 2006a.

<http://www.finhockey.fi/nuoret/>

Suomen Jääkiekkoliitto. Alueet. [WWW-dokumentti] [viitattu 1.4.2007] 2006b.

<http://www.finhockey.fi/alueet>

Suomen Jääkiekkoliitto. Toimintastrategia. [WWW-dokumentti] [viitattu 1.4.2007] 2006c.

<http://www.finhockey.fi/info/toimintastrategia/>

Tapaninen A, Kauppinen T, Kivinen K, Kotilainen H, Kurenniemi M ja Pajukoski M. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy, 2002.

Tauru A ja Tauru E. Terveyskasvatus- valmentajanko vastuulla? Teoksessa Westergård J, Itkonen H. Lapsi ja nuori urheiluseurassa- virikkeitä ohjaajille ja valmentajille. Turku: Työväen urheiluliitto, 1990: 81–91.

Telama R. Urheilu kasvatusympäristönä. Teoksessa Pyykkönen T, Telama R, Juppi J (toim.) Liikkuvat lapset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja n:o 11. Helsinki: Valtionpainatuskeskus, 1989: 87–96.

Thompson B ja Kinne S. Social Change Theory: Applications to Community Health. Teoksessa Bracht N (toim.) Health promotion at the community level. 2. new advances. Thousands Oaks: Sage Publications, 1999: 29-58.

Tissari M. Juniorijääkiekkoilijoiden kokemuksia harrastuksestaan. Liikunta pedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: liikuntakasvatuksen laitos, 2004.

Tones K and Green J. Health promotion. Planning and strategies. New Delhi:SAGE Publications, 2004.

Trudel P ja Cote J. Systematic observation of youth ice hockey coaches during games. Journal of Sport Behaviour 19 (1) 1996: 50–65.

Törmäkangas T. KTEY009 Tutkimusaineistonanalyysi: tilastollis-empiirinen tutkimus. Luentomoniste. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta: terveystieteiden laitos. 2006. [WWW-dokumentti]. [viitattu 19.9.2007].  
<http://www.cc.jyu.fi/~tatima/TER/KTE139.htm>

Uosukainen J. Urheilulukiolaisten nuuskankäyttö. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, 2000.

Uusitalo H. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY, 1996.

Valli R. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus, 2001.

van Exel N.J.A, de Graaf G, Brouwer W.B.F. “Everyone dies, so you might as well have fun” Attitudes of Dutch youths about their health lifestyle. Social science & Medicine 63 (10) 2006: 2628-2639.

Van Mechelen W ja Kemper H C G. Habitual Physical Activity in Longitudinal Perspective. Teoksessa Kemper H C G. (toim.) The Amsterdam Growth Study. A Longitudinal Analysis of Health, Fitness and Lifestyle. Champaign: Human Kinetics, 1995: 135-158.

Vazou S, Ntoumanis N ja Duda J L. Predicting young athletes' motivational incidences as a function of their perception of the coach and peer-created climate. *Psychology of Sports and Exercise* 7 (2) 2006: 215–233.

Vasarainen J ja Hara A. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Jalkapallo, jääkiekko, salibandy. Helsinki: Edita Prima Oy, 2005.

Virolainen I. Urheilu- raitis ja reipas? Tutkimus urheilijoiden kokemuksista ja näkemyksistä alkoholin, tupakan ja nuuskan esiintymisestä urheilussa. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: terveystieteiden laitos, 2000.

VOK Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen. Suomen liikunta- ja Urheilu ry, Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea, Suomen kuntoliikuntaliitto ry, Suomen valmentajat ry. 2007 [WWW-dokumentti]. [viitattu 21.1.2008].

[http://www.valmentajakoulutus.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/12939/file/](http://www.valmentajakoulutus.fi/mp/db/file_library/x/IMG/12939/file/)

Välimaa R. Poikien paikka terveystieteissä. *Nuorisotutkimus* 18 2000: 48–57.

Weare K. Promoting mental, emotional and social health: a whole school approach. London: Routledge, 2000.

Westerlund E. Jääkiekko. Teoksessa Mero A, Nummela A ja Keskinen K. (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus, 1997: 527–544.

White A ja Cash K. The state of men's health in Western Europe. *The Journal of Men's Health & Gender* 1 (1) 2004: 60-66.

Whitelaw S, Baxendale A, Bryce C, Machardy L, Young I ja Whitney E. "Settings" based health promotion: a review. *Health Promotion International* 16 (4) 2001: 339–353.

Wroble R R, Gray M, Rodrigo J A. Anabolic Steroids and Pre-Adolescent Athletes: Prevalence, Knowledge, and Attitudes. *The Sport Journal* Vol 5, No 3. 2002 [www-dokumentti] [viitattu 30.10.2007]

<http://www.thesportjournal.org/2002Journal/Vol5-No3/anabolic-steroids.asp>

Yang X, Telama R, Leino M ja Viikari J. Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scand J Med Sci Sports* 9 (2) 1999: 120–127.

Zacheus T, Tähtinen J, Rinne R, Koski P ja Heinonen O J. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain – turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A:201. Turku: Painosalama Oy, 2003.

## **LIITTEET**

LIITE 1 Terveyttä edistävän urheiluseuran kriteerit (Kokko 2006)

LIITE 2 Liikuntajärjestöjen ohjaaja- ja valmentajakoulutus (SLU 2007)

LIITE 3 Nuorten kysymyslomake

LIITE 4 Seurojen taustatietolomake

LIITE 5 Seuran koko (luokittelematon), jakaumat prosentteina

LIITE 6 Seurojen alueellinen jakautuminen prosentteina

LIITE 7 Saatekirje seuroille

LIITE 8 Taustamuuttujien uudelleenluokittelu

LIITE 9 Varsinaisten muuttujien uudelleenluokittelu

LIITE 10 Summamuuttujien tunnusluvut

LIITE 11 Taustamuuttujien vaikutus kiusaamiseen ja kiusaamistilanteisiin puuttumiseen, ristiintaulukoinnit prosentteina

LIITE 12 Lajien väliset erot päihteiden käytössä liikuntapaikalla, ristiintaulukoinnit prosentteina

LIITE 13 Tapahtumien viikoittaisen määrän vaikutus valmentajan käyttäytymiseen, ristiintaulukoinnit prosentteina

LIITE 14 Valmennussuhteen keston vaikutus keskustelemisen helppouteen, ristiintaulukoinnit prosentteina

LIITE 15 Harjoittelun/kilpailun aikaisen toiminnan ja taustamuuttujien väliset riippuvuudet

LIITE 16 Valmentajan toiminta harjoittelu/kilpailun aikana, summamuuttujien jatkoanalyysit

LIITE 17 Muun seuratoiminnan aikaisen toiminnan ja taustamuuttujien väliset riippuvuudet

LIITE 18 Valmentajan toiminta muun seuratoiminnan aikana, summamuuttujien jatkoanalyysit

LIITE 19 Taustamuuttujien ja keskustelun aiheiden väliset riippuvuudet

LIITE 20 Taustamuuttujien vaikutus turvallisuudesta huolehtimiseen

LIITE 21 Taustamuuttujien vaikutus loukkaantumisiin, ristiintaulukoinnit prosentteina

LIITE 22 Taustamuuttujien vaikutus valmentajan toimintaan loukkaantumisaikana, ristiintaulukoinnit prosentteina

## **TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN URHEILUSEURAN KRITEERIT (Kokko 2006)**

### **1. Seuran terveyden edistämisen toimitavat**

Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattu jokin seuraavista: hyvinvointi, terveyden edistäminen, terveystieteiden tai terveet elämäntavat.

Seuran säännöissä ja/tai toimintaperiaatteissa on kirjattuna päihteitä koskevia sääntöjä.

Seuran päätöksenteossa huomioidaan terveys ja hyvinvointinäkökulma.

Seurassa seurataan sääntöjen toteutumista ja toimivuutta.

Seuran vuosittaisessa toimintakertomuksessa arvioidaan terveydenedistämistoimia ja/tai seuran hyvinvointia.

Seura tekee yhteistyötä toisten seurojen ja/tai terveysalan ammattilaisten kanssa terveysasioissa.

### **2. Seura terveyttä ja turvallisuutta edistävänä ympäristönä**

Seura huolehtii omalta osaltaan ympäristön turvallisuudesta esim. tarkastaa liikuntapaikan turvallisuuden vuosittain (yhteistyössä isännöitsijän kanssa).

Seura huolehtii, että ympäristö on päihteetön ja savuton lasten ja nuorten seuratoiminnan aikana.

### **3. Seuran yhteisölliset terveyden edistämisen toimet**

Seuran valmentajat ja muut toimihenkilöt näyttävät omalla käyttäytymisellä esimerkkiä lapsille ja nuorille.

Seura varmistaa, että sen alaisilla ryhmillä on sovitut säännöt ja käytänteet.

Seura keskustelee määräajoin säännöistään ja/tai toimintaperiaatteistaan hallituksen, valmentajien, muiden toimihenkilöiden ja vanhempien kanssa.

Seurassa puututaan mahdollisiin konfliktitilanteisiin (esim. kiusaaminen) ja ne selvitetään sekä niitä seurataan.

#### **4. Seuran yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet**

Terveyden edistäminen on osa valmennustoimintaa.

Valmennustoiminnassa on terveyttä edistävä ote myös liikunta-/urheilusuorituksen ulkopuolella (seuratoiminnan aikana).

Seura kiinnittää erityistä huomiota valmentajien/ohjaajien vuorovaikutustaitoihin.

Seura järjestää koulutusta terveysasioista tai mahdollistaa sen jäsenten osallistumisen ko. ulkopuolisiin koulutuksiin.

Seura huolehtii, että terveystieteistä toteutetaan sen toiminnassa.

Seuratoiminta tukee yksilöllistä kasvua ja kehitystä.

Seura edistää ”kaikki pelaa” -ideologiaa.

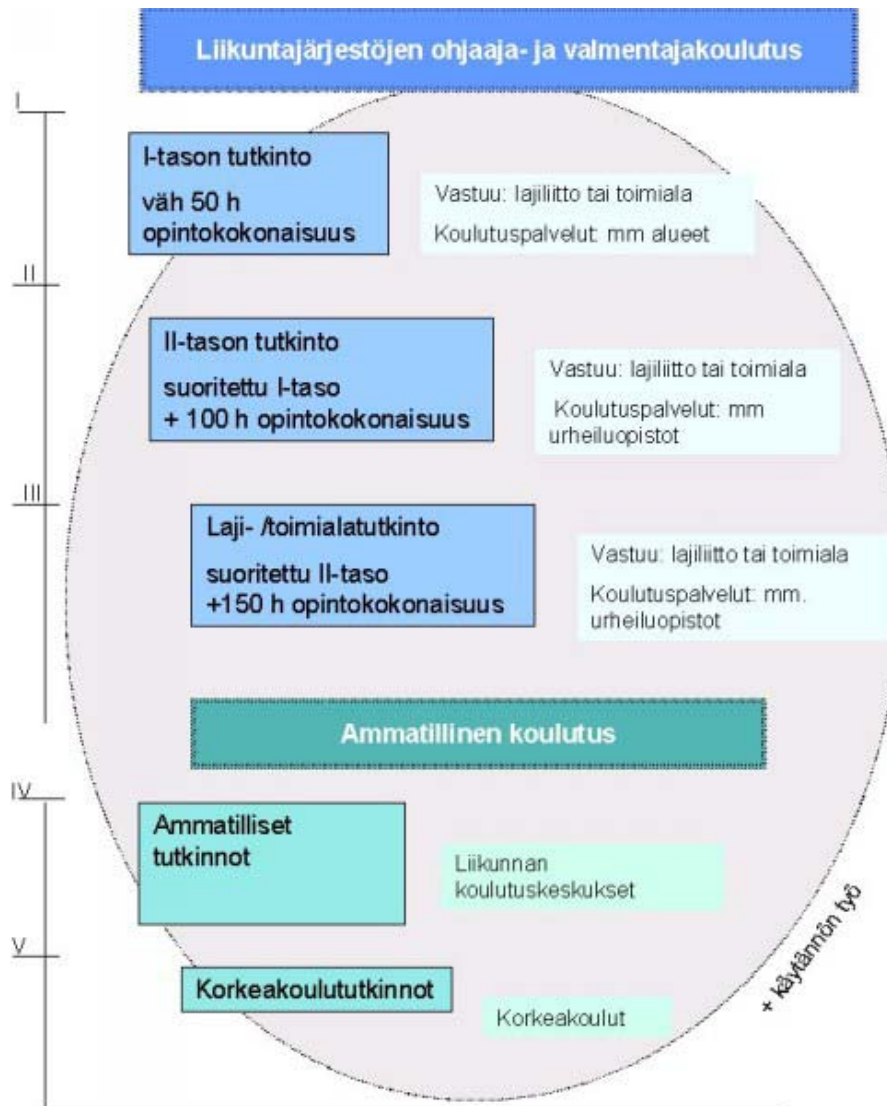
Seura edistää ”fair play” -ideologiaa.

#### **5. Seuran terveystieteet**

Urheiluvammoja ennaltaehkäistään ja hoidetaan laaja-alaisesti (esim. huomioidaan vammojen psyykkiset vaikutukset nuoreen).

Seura selvittää ja tiedottaa hoitokäytännöistä urheiluvammatilanteissa (esim. vakuutusikäntöet).

**LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN OHJAAJA- JA VALMENTAJAKOULUTUS (SLU 2007)**







## Terveyttä edistävä urheiluseura -kysely

### Nuoret

Moi,

Edessäsi on kyselylomake, joka kuuluu Terveyttä edistävä urheiluseura -tutkimukseen. Tutkimuksessa suoritetaan kyselyt 1) nuorille, 2) valmentajille sekä 3) seurojen toimihenkilöille. Tässä kyselylomakkeessa sinulta kysellään mielipiteitäsi sekä ryhmäsi/joukkueesi että vastuvalmentajasi toiminnasta erilaisiin terveysasioihin liittyen. Mieti ja muistele oman ryhmäsi/joukkueesi jokapäiväistä toimintaa meneillään olevan kauden aikana, kun vastaat kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Tutkijoita lukuunottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta. Tietoja ei käsitellä henkilöittäin, vaan isompina kokonaisuuksina. Vastaa kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti.

Suuri kiitos avustasi ja mukavia hetkiä urheiluharrastuksesi parissa!

Sami Kokko  
Tutkija  
Terveysten Edistämisen Tutkimuskeskus  
Jyväskylän yliopisto

Lasse Kannas  
Professori  
Terveysten Edistämisen Tutkimuskeskus  
Jyväskylän yliopisto

## Taustatiedot:

Tämä kysely koskee vain sitä urheiluharrastustasi, jonka kautta sait tämän lomakkeen (joko jääkiekko, jalkapallo, hiihto tai yleisurheilu). Valitse seuraavien kysymysten kohdalla itseäsi tai ryhmääsi parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto joko merkitsemällä rasti oikean vaihtoehdon ruutuun tai kirjoittamalla tyhjään kohtaan. Muista vastata jokaiseen kysymykseen.

1. Minä vuonna olet syntynyt?

1991    1992    muu, vuonna \_\_\_\_\_

2. Minkä ikäisenä aloitit kyseessä olevan urheilulajin harrastamisen seurassa?

--	--

vuoden ikäisenä

3. Kuinka monta kertaa normaalina viikkona ryhmälläsi/joukkueellasi on tapahtumia (harjoitukset ja kilpailut/pelit yhteensä)?

1–2  
 3–4  
 5 –6  
 yli 6 kertaa

4. Kuinka usein liikut tai urheilut kyseessä olevan lajin seuran tapahtumien lisäksi vapaa-ajallasi viikossa (vähintään puolituntia kerrallaan siten, että hikoilet)?

a. muiden lajien tapahtumissa	b. omatoimisesti
<input type="checkbox"/> en kertaakaan	<input type="checkbox"/> en kertaakaan
<input type="checkbox"/> 1–2	<input type="checkbox"/> 1–2
<input type="checkbox"/> 3–4	<input type="checkbox"/> 3–4
<input type="checkbox"/> yli 4 kertaa	<input type="checkbox"/> yli 4 kertaa

5. Minkä tason sarjaan tai kilpailuihin osallistut(-te)?

SM-tason  
 1. divisioona tai muu valtakunnallinen  
 alue-/piiritason  
 paikallis-/kaupunkitason  
 en/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin

6. Montako valmentajaa ryhmässäsi/joukkueessasi on yhteensä?

1  
 2  
 3  
 4 tai useampia

7. Kuinka kauan ryhmäsi/joukkueesi vastuuvälmentaja on sinua valmentanut?

alle 1 vuoden  
 1–2 vuotta  
 3–4 vuotta  
 5 vuotta tai kauemmin

Seuraavissa kysymyksissä kysytään joko joukkueesi/ryhmäsi tai vastuuvälmentajan\*) toiminnasta käynnissä olevan kauden aikana. Merkitse nyt ryhmäsi tai valmentajasi toimintaa parhaiten kuvaava vastausvaihtoehto joko merkitsemällä rasti oikeanvaihtoehdon ruutuun tai kirjoittamalla tyhjään kohtaan. Muista vastata jokaiseen kysymykseen sekä jokaiseen alakohtaan, kuten esimerkiksi kysymyksessä 9 alakohtiin a, b, c, d ja e kaikkien kohdalle.

\*) jos ryhmässäsi/joukkueessasi ei ole selvää vastuuvälmentajaa, vaan useita valmentajia, niin pohdi tällöin valmentajien toimintaa yleensä. Toisin sanoen pohdi, miten valmentajat yleensä toimivat kysytyn asian suhteen.

8. Oletteko tehneet valmentajanne kanssa ryhmälleen/joukkueellenne teitä nuoria koskevat tämän kauden toimintasäännöt?

kyllä    ei    en tiedä/muista

Jos vastasit ei tai en tiedä/muista, niin siirry kysymykseen 10.

9. Sisälsivätkö säännöt joitakin seuraavista päihteistä ja/tai niiden käyttöä koskevia sääntöjä? (muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b...e kohdalle)

	kyllä	ei	en tiedä/ muista
a) päihteitä yleensä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) alkoholia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) tupakkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) nuuskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) huumeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Onko ryhmässänne/joukkueessanne tapahtunut kiusaamista

ei ollenkaan	joskus	usein	erittäin usein	en osaa sanoa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos ei ollenkaan, niin siirry kysymykseen 12.

11. Ovatko valmentajat puuttuneet sattuneisiin kiusaamistilanteisiin?

ei ollenkaan	joskus	usein	erittäin usein	en osaa sanoa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Kuinka hyvässä kunnossa (turvallinen) liikuntapaikkanne mielestäsi on?

erittäin hyvässä kunnossa	melko hyvässä kunnossa	melko huonossa kunnossa	erittäin huonossa kunnossa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Oletko nähnyt jonkun käyttävän liikuntapaikallanne (urheilukenttä/-halli tai muu vastaava) jotain seuraavista päihteistä? (muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b... e kohdalle)

	en ollenkaan	joskus	usein	erittäin usein	en osaa sanoa
a) alkoholia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) tupakkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) nuuskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) doping-aineita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) huumeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Missä määrin seuraavat väitteet kuvaavat valmentajasi käyttäytymistä? (muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b... f kohdalle)

	kuvaa erittäin huonosti	kuvaa huonosti	kuvaa kohtalaisesti	kuvaa hyvin	kuvaa erittäin hyvin
a) olen nähnyt valmentajan juovan alkoholia, esimerkiksi olutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) olen nähnyt valmentajan polttavan tupakkaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) olen nähnyt valmentajan käyttävän nuuskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) valmentaja syö itse monipuolisesti, kun ruokailemme yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) valmentaja käyttäytyy aina hyvien käytöstapojen mukaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) valmentaja kiroilee paljon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Onko sinun helppo keskustella valmentajasi kanssa muistakin kuin lajiin liittyvistä asioista?

erittäin vaikea    vaikea    ei vaikea eikä helppo    helppo    erittäin helppo

16. Toteutetaanko ryhmässänne/joukkueessänne "kaikki pelaa" ajatusta?

ei ollenkaan    jonkin verran    kohtalaisesti    paljon    erittäin paljon    en osaa sanoa

17. Toteutetaanko ryhmässänne/joukkueessänne "reilu peli (fair play)" ajatusta?

ei ollenkaan    jonkin verran    kohtalaisesti    paljon    erittäin paljon    en osaa sanoa

18. Missä määrin seuraavat väitteet kuvaavat valmentajasi toimintaa harjoittelun/kilpailun aikana?  
(muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b... j kohdalle)

	erittäin huonosti	huonosti	kohtalaisesti	hyvin	erittäin hyvin
a) valmentaja vetää liian raskaita harjoituksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) valmentaja korostaa, että harjoittelun tulee olla hauskaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) valmentaja on kieltänyt kavereiden kanssa juttelun kesken harjoitusten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) harjoitukset ovat sopivaan aikaan (kellonaika) päivällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) valmentaja huolehtii, että harjoittelu on turvallista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) meillä kaikki harjoittelevat samalla tavalla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) parhaat saavat enemmän valmentajan huomiota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) valmentajalta saa aina negatiivista palautetta, kun epäonnistuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) valmentaja korostaa, että muita urheilijoita pitää kunnioittaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) valmentaja puuttuu aina, jos joku ryhmästämme/joukueestamme rikkoo lajimme sääntöjä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Missä määrin seuraavat väitteet kuvaavat valmentajasi toimintaa muuna seuratoiminnan aikana eli muuna kuin harjoittelun tai kilpailun aikana, esimerkiksi pukukopissa tai urheilumatkoilla?  
(muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b... l kohdalle)

	erittäin huonosti	huonosti	kohtalaisesti	hyvin	erittäin hyvin
a) harjoituksia/kilpailuja ja lepopäiviä on sopivassa suhteessa esim. yhtenä viikkona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) valmentaja antaa vinkkejä, mitä tulisi syödä, kun ruokailette yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) valmentaja korostaa, että ryhmä/joukkuekavereiden kanssa ollaan kavereita myös harjoitusten/kilpailujen ulkopuolella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) koulun rasittavuus otetaan huomioon suhteessa harjoittelun rasittavuuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) valmentaja keskustelee myös vanhempien kanssa terveysasioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) valmentaja huomioi sinun muualla elämässä tapahtuvia asioita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) valmentaja puuttuu nuuskankäyttöön tai tupakanpoltoon aina, jos näkee jonkun teistä niin tekevän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) valmentaja juttelee teidän kanssa terveysasioista esim. urheilumatkoilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) valmentaja on pitänyt luennon tai erillisen infotilaisuuden teille jostain terveysaiheesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	erittäin huonosti	huonosti	kohtalaisesti	hyvin	erittäin hyvin
j) valmentaja on jakanut terveysaiheisia infolehtisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) joku ulkopuolinen asiantuntija on käynyt kertomassa teille terveysasioista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) valmentaja on kertonut teille päihteistä ja niiden käytön aiheuttamista vaaroista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Kuinka paljon valmentajasi on keskustellut kanssasi seuraavista aiheista?  
(muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b... m kohdalle)

	ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon
a) liikunnallinen elämäntapa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ravinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) tupakka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) nuuska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) alkoholi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) huumeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) doping-aineet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) uni/lepo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) hygienia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) vammojen ennaltaehkäisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) sairaana urheilun riskit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) väkivalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) seksikysymykset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Missä määrin valmentajasi on tehnyt seuraavia asioita?  
(muista merkitä vastauksesi jokaisen alakohdan a, b... d kohdalle)

	ei ollenkaan	jonkin verran	kohtalaisesti	paljon	erittäin paljon
a) pitänyt alku- ja loppuverryttelyn ohjatusti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ohjeistanut teitä toteuttamaan alku- ja loppuverryttelyn omatoimisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) varmistanut, että kaikilla on oikeanlaiset suojat/varusteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) antanut ohjeita turvallisuusasioista (esimerkiksi liukkaudesta talvella tai vesisateella)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Onko sinulle sattunut vakavampaa urheiluvammaa (esimerkiksi polvivamma, murtuma), jonka takia jouduit lepäämään vähintään viikon?

kyllä  ei

Jos ei, niin siirry kysymykseen 27.

Seuraavat kysymykset koskevat loukkaantumisaikaasi:

	ei ollenkaan	yhden kerran	muutaman kerran	usein	erittäin usein
23. Kuinka usein valmentajasi keskusteli kanssasi siitä, miten vamman parantuminen etenee?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Pyysikö valmentajasi sinut mukaan ryhmäsi/joukkueesi tapahtumiin loukkaantumisaikasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Kuinka paljon valmentajasi neuvoi sinua vamman kuntouttamisesta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Kuinka usein urheilijakaverisi tukivat/tsemppasivat sinua loukkaantumisaikasi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kerro vielä mielipiteesi tästä kyselystä:

	kyllä	ei	en osaa sanoa
27. Oliko kyselyyn vastaaminen mukavaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Veikö kyselyyn vastaaminen liikaa aikaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Oliko kyselyyn vastaaminen raskasta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Oliko kyselyssä jokin/joitakin kysymyksiä, joihin vastaaminen oli vaikeaa?

- kyllä, kerro vielä vaikeiden kysymysten numerot \_\_\_\_\_
- ei
- en osaa sanoa

**Laita vielä kyselylomake mukana olleeseen kirjekuoreen ja sulje se.  
Lopuksi palauta se!!!!!!**

**Suuret kiitokset vastauksistasi!!!!**

**SEUROJEN TAUSTATIETOLOMAKE**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

**Terveyttä edistävä urheiluseura -tutkimus**

15.2.2007

**SEURAN TAUSTATIETOLOMAKE (1 sivu)**

Arvoisa yhdyshenkilö,

Tällä lomakkeella kysytään muutamia seuranne taustatietoja. Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että taustatiedot ovat mahdollisimman oikeita esimerkiksi seuran jäsenmäärä tarkistettu rekisteritiedoista tai lisenssimäärästä jne. Kun olet vastannut tämän lomakkeen kysymyksiin, laita lomake palautuskirjekuoreen (sama jossa kaikki vastatut lomakkeet palautetaan). Toisin sanoen, älä sulje tätä lomaketta esim. oman varsinaisen kyselyn kirjekuoreesi. Kiitoksia yhteistyöstä!

1. Urheiluseuranne (virallinen) nimi: \_\_\_\_\_

2. Mikä on seuranne nimenlyhenne (huom! Isot ja pienet kirjaimet): \_\_\_\_\_

 seuralla ei ole nimilyhennettä

3. Onko seuranne: yleisseura (useita eri lajeja) erikoisseura (vain yksi laji)

4. Mikä on seuranne (yleisseurassa jaostonne) laji:

 hiihto jalkapallo jääkiekko yleisurheilu

5. Onko seuranne Nuoren Suomen sinettiseura

tuli

 kyllä, minä vuonna seurastanne

sinettiseura? \_\_\_\_\_

 ei

6. Mihin lajiliiton alueeseen/piiriin seuranne kuuluu:

\_\_\_\_\_ alueeseen/piiriin

7. Mikä seuranne koko, aktiivijäsenten määrä. (HUOM! Jos seuranne on yleisseura, niin merkitse ensin seuran koko ja sitten jaoston koko esim. 350/100):

\_\_\_\_\_ jäsentä

8. Minkä ikäisiä lapsia ja nuoria seurassanne urheilee (esim. 6-16v.):

\_\_\_\_\_ -vuotiaita

9. Kuuluivatko nuorten lomakkeeseen vastanneet pääasiassa:

 ns. edustusryhmään/-joukkueeseen

## Liite 4/2

ns. kehitysryhmään/-joukkueeseen

ns. tasavahvaan ryhmään (tämä koskee seuroja, joissa on useampi ryhmä/ joukkue tässä ikäluokassa)

seurassamme on vain yksi ryhmä/ joukkue tässä ikäluokassa

seuramme nuoret eivät harjoittele ryhmässä, vaan pääosin yksin



**SEURAN KOKO (LUOKITTELEMATON), JAKAUMAT PROSENTTEINA (N=311)**

<b>AKTIIVIJÄSENTEN MÄÄRÄ</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
30	1	0
50	7	2
80	6	2
140	3	1
150	14	5
170	3	1
184	3	1
200	9	3
300	20	7
330	14	5
350	14	5
360	3	1
400	11	4
430	4	1
470	5	2
500	32	11
550	18	6
600	20	7
650	23	8
830	6	2
1000	19	7
1182	5	2
1500	12	4
1800	9	3
2270	3	1
2500	8	3
4196	17	6
<b>Yhteensä (n)</b>	<b>289</b>	<b>100</b>

**SEUROJEN ALUEELLISET JAKAUMAT PROSENTTEINA (n=298)**

<b>JÄÄKIEKKOLIITON ALUEET</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Etelä	57	19
Häme	14	5
Keskimaa	18	6
Kymi-Saimaa	23	8
Lappi	8	3
Länsirannikko	43	14
Pohjoinen	13	4
Savo-Karjala	19	6
Yhteensä (n)	195	66

<b>HIHTOPIIRIEN ALUEJAKO</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
1 (Helsinki, Uusimaa, Lahti)	13	4
2 (Häme, Varsinais-Suomi, Satakunta)	15	5
3 (Etelä-Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa, Keski-Suomi)	31	10
4 (Etelä-Karjala, Kymenlaakso, Suur-Savo)	18	6
5 (Kainuu, Pohjois-Karjala, Pohjois-Savo)	11	4
6 (Lappi, Länsi-Pohja, Pohjois-Pohjanmaa)	15	5
Yhteensä (n)	103	34

## SAATEKIRJE SEUROILLE



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

**Terveyttä edistävä urheiluseura –tutkimus**

**17.2.2007**

Arvoisa yhteyshenkilö,

Kiitän sinun ja seurasi halukkuutta osallistua tähän tutkimukseen. Toimitan tutkimukseen osallistuville seuroille

tutkimuksen vastausjakaumat myöhemmin keväällä. Alle on koottu muutamia **ohjeita** kyselylomakkeiden täyttämistä varten, aikatauluista yms.

Lomakkeet postitettiin teille viikon 8 alussa, joten niiden pitäisi olla teillä viimeistään perjantaina 23.2.2007. **Tavoitteena on, että täyttättäisitte lomakkeet** valmentajilla, nuorilla sekä seuran toimihenkilöillä kahden (2) viikon sisällä eli **sunnuntaihin 11.3 mennessä**. Täten **lähettäkää täytetyt lomakkeet** palautuskuoreessa (postimaksu maksettu) tännepäin **viimeistään ma 12.3**. Jos aikataulu on liian tiivis, ettekä saa ko. ajassa kaikkia lomakkeita takaisin, niin ottakaa silloin yhteyttä Samiin ja mainitkaa, kuinka monta lomaketta olette saaneet takaisin kustakin kyselyryhmästä. Pohditaan tällöin riittävätkö jo takaisin saadut.

Mukana on puhelimessa sovittu määrä lomakkeita nuorille, valmentajille sekä seuran toimihenkilöille. Tarkoituksena on, että saisitte kaikkiin lomakkeisiin omat vastaajansa, ts. yksi henkilö vastaisi vain yhteen lomakkeeseen, vaikka toimisi sekä seuran toimihenkilönä että valmentajana. **Seuran toimihenkilöiden** osalta tarkoituksena on, että joka seurasta saataisiin **3-4** vastaajaa. **Valmentajien** osalta tarkoituksena on saada **noin viisi** (3-7 seurasta riippuen) täytettyä lomaketta. Jos valmentajien mukaan saamisessa on ongelmia, voitte toimia myös seuraavasti: Jos seurastanne ei löydy viittä 15-vuotiaiden (synt. 1992) valmentajaa, voitte pyytää ensisijaisesti 1993-syntyneiden ja toissijaisesti 1991-syntyneiden valmentajia vastaamaan kyselyyn.

Nuorten osalta vastaajamäärät vaihtelevat yksilö- ja joukkuelajien osalta. **Yksilölajeissa** tavoitteena on **5-7** täytettyä lomaketta, mutta jos seurastanne ei löydy 5-7:ää 1992 syntynyttä poikaa, niin voitte täydentää nuoria ensisijaisesti 1993-syntyneistä ja toissijaisesti 1991-syntyneistä pojista. Lähtökohtana täydennyksessä olisi siis se, että tyttöjä ei otettaisi mukaan. Joidenkin seurojen kohdalla on sovittu edellä mainitusta poikkeava määrä. Joten lähtökohtana on puhelimessa sovittu määrä poikia seurakohtaisesti. **Joukkuelajeissa** lähtökohtana on, että **kaikki valitun joukkueen nuoret** täyttävät lomakkeet. Puhelimessa on sovittu joukkuelajien seuroihin lähetettävien nuorten lomakkeiden lukumäärä. Jos lomakkeita kuitenkin on liian vähän, ottakaa välittömästi yhteyttä Samiin, niin postitan lisää lomakkeita. Osassa seuroista ei pojilta kerätä lomakkeita. Tämä on sovittu puhelinkeskusteluissa.

Kyselylomakkeet ovat valmiiksi kirjekuorien sisällä ja kirjekuoren päällä lukee vastaajaryhmän nimi, joko seuran toimihenkilö (keltainen lomake), valmentaja (vihreä lomake) tai urheilija (= nuori, sininen lomake). Lomakkeen lopussa on ohje vastaajalle, että täytettyäsi lomake, laita se takaisin kuoreen ja sulje kuori. Tällä käytännöllä varmistetaan vastaajien/vastausten **yksityisyydensuoja**.

**Nuorten lomakkeidentäyttö** on hyvä suorittaa **erikseen järjestetyssä tilaisuudessa** (esim. harjoitusten yhteydessä, ennen tai jälkeen), jotta nuorten lomakkeet saadaan heti kerättyä suljetuissa kirjekuorissa takaisin.

Toisin sanoen nuorten lomakkeita ei ole hyvä antaa kotiin täytettäväksi. **Yksilölajeissa** tämä voi tarkoittaa lomakkeiden täyttöä nuori kerrallaan. Tärkeää olisi, että pyrkikää täyttämään nuorten lomakkeet siten, että saatte ne heti takaisin. Kun menette nuorilla lomaketta täyttämään, niin ottakaa mukaan kyniä, lyijy tai kuulakärkikynät käyvät molemmat, sen sijaan lyijytäkynä ei ole toimiva vaihtoehto lomakkeiden jatkokäsittelyn (koneellinen luku) takia. Jos ohjeistatte jonkun esim. valmentajan toteuttamaan nuorten lomakkeidentäytön, niin varmistakaa, että hän tietää tässä esitetyt periaatteet.

**Valmentajien ja seuran toimihenkilöiden lomakkeet voitte antaa kotiin** täytettäväksi, kunhan yllä mainittu aikataulu toimii. **Toisaalta**, mikäli mahdollista, **myös heidän lomakkeentäyttö** ja sen **palautus** toimii varmemmin, kun **saatte lomakkeet heti takaisin**.

Tämän lapun yhteydessä on myös seuran taustatietolomake, jonka toivon teidän täyttävän. Repäiskää se täytettyänne irti ja muistakaa laittaa se tännepäin lomakkeiden palautuspussissa.

Mikäli sinulla/teillä tulee jotain kysyttävää joko kyselyiden täyttämiseen liittyen, aikatauluihin tai et muista monenko ja/tai kenen tuli vastata kyselylomakkeisiin, niin ota/ottakaa yhteyttä Samiin sähköpostilla ([sami.kokko@sport.jyu.fi](mailto:sami.kokko@sport.jyu.fi)) tai puhelimitse (014-2602067 tai 050-5937733). Soittaa voi sekä päivisin että iltaisin.

Yhteistyöterveisin,

Sami Kokko  
tutkija, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus

## TAUSTAMUUTTUJEN UUDELLEENLUOKITTELU

	<b>Vanhat luokat</b>	<b>Uudet luokat</b>
TAPAHTUMIEN MÄÄRÄ	1-2 kertaa/viikko	1-4 kertaa
	3-4 kertaa/viikko	
	5-6 kertaa/viikko	yli 5 kertaa
	yli 6 kertaa/viikko	
TASO	SM-taso	ylempi kilpailutaso
	1.divisioona tai muu valtakunnallinen	
	alue-/piiritaso	alempi kilpailutaso
	paikallis-/kaupunkitaso en/emme osallistu sarjaan tai kilpailuihin	(jätettiin pois)
VALMENTAJIEN MÄÄRÄ	1 valmentaja	1-2 valmentajaa
	2 valmentajaa	
	3 valmentajaa	3 tai enemmän
	4 tai useampia	
VALMENNUSSUHTEEN KESTO	alle 1 vuoden	alle 1 vuoden
	1-2 vuotta	1-4 vuotta
	3-4 vuotta	
	5 vuotta tai kauemmin	yli 5 vuotta

## VARSINAISTEN MUUTTUJIEN UDELLEENLUOKITTELU

	<b>Vanhat luokat</b>	<b>Uudet luokat</b>
KIUSAAMINEN KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN	ei ollenkaan	ei ollenkaan
	joskus	joskus
	usein	usein
	erittäin usein	
	en osaa sanoa	en osaa sanoa
LIIKUNTAPAIKAN TURVALLISUUS	erittäin hyvässä kunnossa	hyvässä kunnossa
	melko hyvässä kunnossa	
	melko huonossa kunnossa	huonossa kunnossa
	erittäin huonossa kunnossa	
PÄIHTEET LIIKUNTAPAIKALLA	ei ollenkaan	ei ollenkaan
	joskus	joskus
	usein	usein
	erittäin usein	
	en osaa sanoa	(jätettiin pois)
VALMENTAJAN KÄYTTÄYTYMINEN VALMENTAJAN TOIMINTA HARJOITUSTEN AIKANA JA MUUN SEURATOIMINNAN AIKANA	erittäin huonosti	huonosti
	huonosti	
	kohtalaisesti	kohtalaisesti
	hyvin	hyvin
	erittäin hyvin	
KESKUSTELU VALMENTAJAN KANSSA	erittäin vaikea	vaikea
	vaikea	
	ei vaikea eikä helppo	ei vaikea eikä helppo
	helppo	helppo
	erittäin helppo	
TURVALLISUUDESTA HUOLEHTIMINEN	ei ollenkaan	ei ollenkaan
	jonkin verran	jonkin verran
	kohtalaisesti	
	paljon	paljon
	erittäin paljon	
LOUKKAANTUMISAIKA	ei ollenkaan	ei ollenkaan
	yhden kerran	harvoin
	muutaman kerran	
	usein	usein
	erittäin usein	

**SUMMAMUUTTUJIEN TUNNUSLUVUT**

	N	Minimi	Maksimi	Keskiarvo	Keskihajonta
Harjoittelun/kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys:	297	7,00	20,00	14,4209	2,42202
Toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus	302	3,00	14,00	6,7682	2,31403
Terveysteen vaikuttavien tekijöiden huomiointi	293	11,00	40,00	27,1604	5,12029
Tiedon jakaminen ja valistus	297	4,00	20,00	10,5724	3,77881
Valid N (listwise)	281				

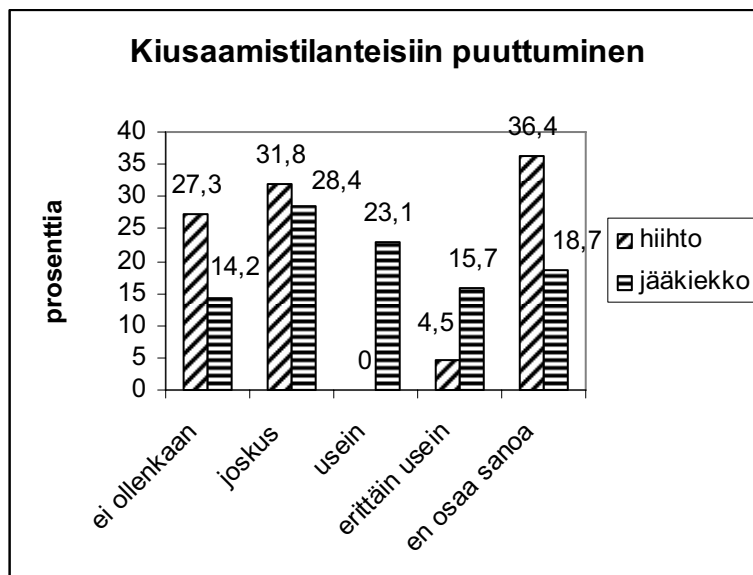
**TAUSTAMUUTTUJEN VAIKUTUS KIUSAAMISEEN JA  
KIUSAAMISTILANTEISIIN PUUTTUMISEEN, RISTIINTAULUKOINNIT  
PROSENTTEINA**

**KIUSAAMINEN (%) (N=311)**

		ei ollenkaan	joskus	usein	erittäin usein	en osaa sanoa	Yhteensä	(n)	p-arvo
<b>Laji</b> (n=286)	hiihto	88	7	1	0	4	100	(96)	***
	jääkiekko	33	52	3	0	12	100	(190)	
<b>Kilpailutaso</b> (n=265)	ylempi	70	22	2	0	6	100	(63)	**
	alempi	42	44	3	0	11	100	(202)	

p-arvo \* = melkein merkitsevä p<0.05, \*\* = merkitsevä p<0.01 ja \*\*\* = erittäin merkitsevä p<0.001

**KIUSAAMISTILANTEISIIN PUUTTUMINEN (%) (n=123)**



p<0.01



**LAJIEN VÄLISET EROT PÄIHTEIDEN KÄYTTÖSSÄ LIIKUNTAPAIKALLA,  
RISTIINTAULUKOINNIT PROSENTTEINA (n=281-291)**

		<b>Hiihto</b>	<b>Jääkiekko</b>	<b>p-arvo</b>
<b>Alkoholi</b>	en ollenkaan	90	72	**
	joskus	10	25	
	usein	0	3	
	Yhteensä	100	100	
<b>Tupakka</b>	en ollenkaan	53	27	***
	joskus	38	44	
	usein	9	29	
	Yhteensä	100	100	
<b>Nuuska</b>	en ollenkaan	85	34	***
	joskus	11	41	
	usein	4	25	
	Yhteensä	100	100	
<b>Doping-aineet</b>	en ollenkaan	100	100	-
	joskus	0	0	
	usein	0	0	
	Yhteensä	100	100	
<b>Huumeet</b>	en ollenkaan	100	99	-
	joskus	0	1	
	usein	0	0	
	Yhteensä	100	100	

p-arvo \* = melkein merkitsevä p<0.05, \*\* = merkitsevä p<0.01 ja \*\*\* = erittäin merkitsevä p<0.001  
(hiihto n=97-99, jääkiekko n=184-193)

**TAPAHTUMIEN VIIKKOTTAISEN MÄÄRÄN VAIKUTUS VALMENTAJAN KÄYTTÄYTYMISEEN, RISTIINTAULUKOINNIT PROSENTTEINA (N=311)**

		Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				(n)	p-arvo
		Huonosti	Kohtalaisesti	Hyvin	Yhteensä		
<b>Nuuskan käyttö (n=299)</b>	1-4 kertaa	96	1	3	100	(169)	***
	5 kertaa tai enem.	82	6	12	100	(130)	
<b>Kiroilu (n=303)</b>	1-4 kertaa	61	21	18	100	(169)	***
	5 kertaa tai enem.	38	40	22	100	(134)	

p-arvo \* = melkein merkitsevä p<0.05, \*\* = merkitsevä p<0.01 ja \*\*\* = erittäin merkitsevä p<0.001

**VALMENNUSUHTTEEN KESTON VAIKUTUS KESKUSTELEMISEN  
HELPOUTEEN, RISTIINTAULUKOINNIT PROSENTTEINA****Valmennussuhteenkesto ja keskustelemisen helppous (%) (n=303)**

	<b>vaikea</b>	<b>ei vaikea eikä helppo</b>	<b>helppo</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>(n)</b>
<b>alle 1 v.</b>	1	43	56	100	(82)
<b>1-4 v.</b>	6	34	60	100	(167)
<b>5 v. tai kauemmin</b>	2	20	78	100	(54)

[ $\chi^2(4)=11,414$ ;  $p=0.022$ ]

## VALMENTAJAN HARJOITTELUN/KILPAILUN AIKAISEN TOIMINNAN JA TAUSTAMUUTTUJEN VÄLISET RIIPPUVUDET

### Tapahtumien määrä viikossa (n=301-303)

	r	p
juttelun kieltäminen kavereiden kanssa	0,145	0.011
harjoittelun turvallisuudesta huolehtiminen	-0,227	<0.001
samalla tavalla harjoittelu	0,179	0.002
parhaiden runsaampi huomioiminen	0,176	0.002
negatiivinen palaute	0,321	<0.001
muiden kunnioittamisen korostaminen	-0,134	0.020

r = korrelaatiokerroin, p= tilastollinen merkitsevyys

### Valmentajien lukumäärä (n=302)

		Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				(n)
		huonosti	kohtalaisesti	hyvin	Yhteensä	
negatiivinen palaute	1-2	64	20	16	100	(141)
	3 tai useampi	58	33	9	100	(161)

$[\chi^2(2)=8,161; p=0.017]$

### Valmennussuhteen kesto (n=301)

	r	p
parhaat saavat enemmän huomiota	-0,186	0.001
muiden urheilijoiden kunnioittaminen	0,137	0.017

r = korrelaatiokerroin, p= tilastollinen merkitsevyys

**Taso (n=296-298)**

		Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				
		huonosti	kohtalaisesti	hyvin	Yht	
<b>kavereiden kanssa juttelun kieltäminen</b>	ylempi taso	82	15	3	100	[ $\chi^2(2)=6,174$ ; $p<0.046$ ]
	alempi taso	68	21	11	100	
<b>kaikki harjoittelevat samalla tavalla</b>	ylempi taso	21	42	37	100	[ $\chi^2(2)=23,095$ ; $p<0.001$ ]
	alempi taso	7	25	68	100	
<b>negatiivinen palaute</b>	ylempi taso	78	15	7	100	[ $\chi^2(2)=9,887$ ; $p=0.007$ ]
	alempi taso	56	30	14	100	

(ylempi taso n=66-67, alempi taso n=229-232)

**VALMENTAJAN TOIMINTA HARJOITTELUN/KILPAILUN AIKANA,  
SUMMAMUUTTUJEN JATKOANALYYSIT**

**Harjoittelun/ kilpailun toimivuus ja miellyttävyys lajeittain (t-testi)**

	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Harjoittelun/kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys hiihto	97	15,3093	2,32003	,23556
jääkiekko	187	14,0481	2,35158	,17196

p<0.001

**Toiminnan vakavuus ja kilpailullisuus lajeittain (t-testi)**

	Mikä on seuranne (yleisseurassa jaostonne) laji:	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus	hiihto	97	5,1340	1,82933	,18574
	jääkiekko	192	7,5208	2,14148	,15455

p<0.001

**Toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus jääkiekossa tapahtumien määrän mukaan (t-testi)**

	Tapahtumien määrä/ viikko	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Toiminnan kilpailullisuus ja vakavuus	1-4	70	7,9714	2,07798	,24837
	5 tai useampia	121	7,2727	2,14864	,19533

p<0.05

**Harjoittelun/ kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys hiihdossa tapahtumien määrän mukaan (t-testi)**

	Tapahtumien määrä/ viikko	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Harjoittelun/kilpailujen toimivuus ja miellyttävyys	1-4	88	15,4773	2,19182	,23365
	5 tai useampia	9	13,6667	3,00000	1,00000

p<0.05

## VALMENTAJAN MUUN SEURATOIMINNAN AIKAISEN TOIMINNAN JA TAUSTAMUUTTUIJEN VÄLISET RIIPPUVUUDET

### Tapahtumien määrä viikossa (n=298-302)

	r	p
harjoituksien/ kilpailuiden ja lepopäivien sopiva suhde	-0,185	0.001
harjoitusten ulkopuolisen kaveruuden korostaminen	-0,114	0.049
terveysaiheista keskusteleminen vanhempien kanssa	-0,140	0.015
terveysaiheiset tilaisuudet	0,196	0.001
ulkopuolinen asiantuntija kertonut terveysaiheista	0,165	0.004
päihteistä ja niiden vaaroista kertominen	0,179	0.002

### Valmentajien lukumäärä (n=298-303)

	r	p
harjoituksien/ kilpailuiden ja lepopäivien sopiva suhde	-0,129	0.025
muualla elämässä tapahtuvien asioiden huomioiminen	-0,118	0.041
terveysaiheiset tilaisuudet	0,182	0.002
infolehtisten jakaminen	0,176	0.002
päihteistä ja niiden vaaroista kertominen	0,133	0.022

### Valmennussuhteen kesto (n=294-301)

	r	p
harjoitusten/kilpailuiden ja lepopäivien sopiva suhde	0,119	0.040
ruokavalioon liittyvien vinkkien antaminen	0,151	0.009
harjoitusten ulkopuolisen kaveruuden korostaminen	0,118	0.041
terveysasioista keskusteleminen vanhempien kanssa	0,136	0.019
muun elämän huomioiminen	0,119	0.039
puuttuminen nuuskankäyttöön tai tupakointiin	0,196	0.001
terveysaiheisten tilaisuuksien pitäminen	-0,186	0.001

r = korrelaatiokerroin, p= tilastollinen merkitsevyys



**Joukkueen/ryhmän kilpailutaso (n=294-296)**

			Kuvaa valmentajan toimintaa (%)				
			huonosti	kohtalaisesti	hyvin	Yht	
koulun rasittavuuden huomioiminen	ylempi	25	29	46	100	[ $\chi^2(2)=7,725$ ; p=0.021]	
	alempi	37	35	28	100		
vanhempien kanssa keskustelu terveysasioista	ylempi	19	39	42	100	[ $\chi^2(2)=13,932$ ; p=0.001]	
	alempi	41	37	22	100		
muun elämän huomioiminen	ylempi	14	31	55	100	[ $\chi^2(2)=8,112$ ; p=0.017]	
	alempi	27	35	38	100		
terveysasioista juttelu nuorten kanssa	ylempi	15	35	50	100	[ $\chi^2(2)=8,653$ ; p=0.013]	
	alempi	28	40	32	100		
terveysaiheisten infolehtisten jakaminen	ylempi	61	29	10	100	[ $\chi^2(2)=6,483$ ; p=0.039]	
	alempi	65	16	19	100		

(ylempi taso n=66-67, alempi taso n=228-230)

**VALMENTAJAN TOIMINTA MUUN SEURATOIMINNAN AIKANA,  
SUMMAMUUTTUJEN JATKOANALYYSIT**

**Terveysten vaikuttavien tekijöiden huomioiminen lajeittain (t-testi)**

	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Terveysten vaikuttavien hiihto	96	29,2500	5,32521	,54350
tekijöiden huomiointi jääkiekko	186	26,2634	4,76479	,34937

p<0.001

**Tiedon jakaminen ja valistus lajeittain (t-testi)**

	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Tiedon jakaminen ja hiihto	96	9,4688	3,74434	,38215
valistus jääkiekko	189	11,2222	3,72646	,27106

p<0.001

**Tiedon jakaminen valmentajan lukumäärän mukaan (t-testi)**

	Valmentajien lukumäärä	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Tiedon jakaminen ja 1-2	135	9,8074	3,59206	,30916	
valistus 3 tai enemmän	161	11,1801	3,81590	,30074	

p<0.01

**TAUSTAMUUTTUIJEN JA KESKUSTELUNAIHEIDEN VÄLISET RIIPPUVUUDET****Valmennussuhteen kesto (n=299-302)**

	<b>r</b>	<b>p</b>
liikunnallinen elämäntapa	0,126	0.028
ravinto	0,117	0.042
tupakka	0,218	<0.001
nuuska	0,130	0.024
alkoholi	0,156	0.007
huumeet	0,136	0.018
doping-aineet	0,186	0.001
hygienia	0,134	0.020
väkivalta	0,179	0.002

**Valmentajien lukumäärä (n=303)**

	<b>r</b>	<b>p</b>
vammojen ennaltaehkäisy	0,124	0.031

**Joukkueen/ ryhmän kilpailutaso (n=296-299)**

	<b>r</b>	<b>p</b>
liikunnallinen elämäntapa	-0,151	0.009
dopingaineet	-0.116	0.046
väkivalta	0,167	0,004

r = korrelaatiokerroin, p = tilastollinen merkitsevyys

**TAUSTAMUUTTUJEN VAIKUTUS TURVALLISUUDESTA HUOLEHTIMISEEN****Tapahtumien määrä viikossa ja valmentajan turvallisuudesta huolehtiminen (%)  
(n=297-300)**

	<b>r</b>	<b>p</b>
alku- ja loppuverryttelyn ohjaaminen	-0,187	0.001
oikeanlaisista varusteista huolehtiminen	-0,131	0,023
turvallisuusasioista ohjeistaminen	-0,137	0.018

r = korrelaatiokerroin, p = tilastollinen merkitsevyys

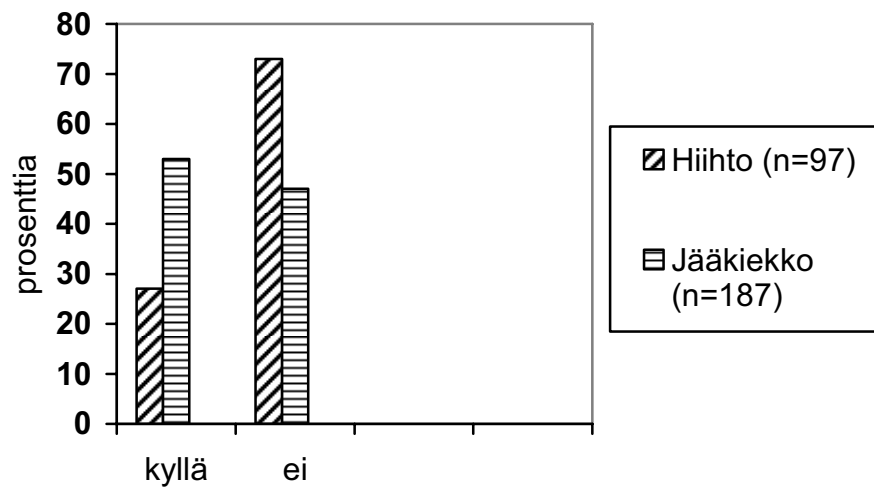
**Joukkueen/ ryhmän taso ja valmentajan turvallisuudesta huolehtiminen (%) (n=295)**

		<b>valmentaja tehnyt (%)</b>				<b>(n)</b>
		ei ollenkaan	jonkin verran	paljon	Yhteensä	
<b>oikeanlaisista</b>	ylempi	7	42	51	100	(67)
<b>varusteista huolehtiminen</b>	alempi	20	56	24	100	(228)

$[\chi^2(2)=18,785; p<0.001]$

**TAUSTAMUUTTUJEN VAIKUTUS LOUKKAANTUMISIIN,  
RISTIINTAULUKOINNIT PROSENTTEINA**

**Lajien väliset erot loukkaantumisissa (%) (n=284)**



$p < 0.001$

**Valmennussuhteen kesto ja loukkaantumiset (%) (n=294)**

	kyllä	ei	Yhteensä	(n)
alle 1 vuosi	56	44	100	(81)
1-4 vuotta	38	62	100	(162)
5 vuotta tai kauemmin	39	61	100	(51)

$[\chi^2(2)=6,973; p=0.031]$

**Tapahtumien määrä viikossa ja loukkaantumiset (%) (n=295)**

	<b>kyllä</b>	<b>ei</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>(n)</b>
1-4	30	70	100	(167)
5 tai enemmän	59	41	100	(128)

[ $\chi^2(1)=25,658$ ;  $p<0.001$ ]

**TAUSTAMUUTTUJIEN VAIKUTUS VALMENTAJAN TOIMINTAAN  
LOUKKAANTUMISAIKAN, RISTIINTAULUKOINNIT PROSENTTEINA**

**Valmentajan toiminta loukkaantumisaikana ja laji (%) (n=141)**

		valmentaja tehnyt (%)				
		ei ollenkaan	jonkin verran	paljon	Yhteensä	(n)
<b>keskustelu vamman paranemisen etenemisestä</b>	hiihto	10	42	49	100	(31)
	jääkiekko	11	64	25	100	(110)

$[\chi^2(2)=6,140; p=0.046]$

**Valmentajan toiminta loukkaantumisaikana ja nuorten kilpailutaso (%) (n=141)**

		valmentaja tehnyt (%)				(n)
		ei ollenkaan	jonkin verran	paljon	Yhteensä	
<b>valmentaja keskustellut vamman paranemisen etenemisestä</b>	ylempi	7	43	50	100	(28)
	alempi	11	63	26	100	(113)

$[\chi^2(2)=6,280; p=0.043]$

**Valmentajan toiminta loukkaantumisaikana ja tapahtumien määrä viikossa (%)  
(n=138)**

	Nuoren pyytäminen mukaan joukkueen tapahtumiin				
	Valmentaja tehnyt (%)			Yhteensä	(n)
	ei ollenkaan	jonkin verran	paljon		
1-4	53	20	27	100	(55)
5 tai enemmän	42	41	17	100	(83)

[ $\chi^2(2)=6,958$ ;  $p=0.031$ ]